MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

Katedra podpory zdraví

Zjišťování výživových zvyklostí u hráčů extraligy v basketbalu

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
Ing. Iva Hrnčiříková, Ph.D.
Regenerace a výživa ve sportu

Vypracoval:
Filip Šmíd

Brno, 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně, pod vedením vedoucího práce a použil jsem jen literaturu a zdroje uvedené v seznamu literatury.

V Brně dne 20. dubna 2017 Podpis:

.....

Poděkování

Rád bych tímto poděkoval vedoucí mé bakalářské práce Ing. Ivě Hrnčiříkové, Ph.D., za cenné rady, odborné vedení, vstřícnost při konzultacích a podnětné připomínky při tvorbě této bakalářské práce. Poděkování patří také basketbalovým klubům Sluneta Ústí nad Labem a MMCITÉ Brno, a to zejména hráčům a trenérům za ochotu při vyplňování dotazníků a za trpělivost a čas při provádění měření.

Abstrakt

Bakalářská práce pojednává o výživě v basketbale, charakterizuje tento sport z hlediska výživové náročnosti, z hlediska nároků na pitný režim a aplikuje použití jednotlivých složek potravy do vrcholového basketbalu. Práce také vyhodnocuje výzkum výživových zvyklostí s následným doporučením a antropometricky zkoumá vrcholové basketbalisty. Cílem je také doporučení vhodné regenerace těmto sportovcům.

Klíčová slova

Basketbal, výživa, sportovní výživa, pitný režim, regenerace, složky potravy, dotazník.

Abstract

The bachelor thesis deals with nutrition in basketball, characterizes this sport in terms of nutritional requirements, requirements of drinking regime and applies the various dietary components in elite basketball. The bachelor thesis evaluates research on dietary habits with subsequent recommendations and antropometricly investigates elite basketball players. Another goal of thesis is apropriately add recovery for theese athletes.

Key words

Basketball, nutrition, sports nutrition, drinking regime, recovery, dietary components, questionnaire

OBSAH

ÚVOD A CÍL PRÁCE 8

TEORETICKÁ ČÁST 9

1 Charakteristika basketbalu 9

1.1 Historie basketbalu 9

1.2 Současný basketbal 10

1.3 Morfofunkční charakteristika 10

1.4 Fyziologie basketbalu 11

2 Výživa a pitný režim ve vrcholovém basketbalu 13

2.1 Doplnění energie před výkonem 13

2.2 Hydratace před výkonem 13

2.3 Během výkonu 14

2.4 Po výkonu 16

3 Problémy sportovců způsobené nesprávným stravováním 17

3.1 Poruchy zažívání 17

3.2 Nadváha 17

3.3 Špatná funkce ledvin 17

3.4 Dehydratace 18

3.5 Chronická únava 19

4 Regenerace ve sportu 20

4.1 Časná regenerace 20

4.2 Pozdní regenerace 20

4.3 Regenerace pohybem 21

4.4 Doplňkové sporty 21

4.5 Kompenzační cvičení 21

PRAKTICKÁ ČÁST 25
5 Metodologie 25
5.1 Úvod do problematiky 25
5.2 Metoda výzkumu 25
5.3 Cíl výzkumu 26
5.4 Vyhodnocení získaných dat 26
5.4.1 Antropometrická měření 27
5.4.2 Shrnutí antropometrických měření 27
5.5 Vyhodnocení dotazníku 28
5.5.1 Shrnutí vyhodnocení výzkumného šetření 49
ZÁVĚR 51
LITERATURA 53
SEZNAM OBRÁZKŮ 55
PŘÍLOHY 57

ÚVOD A CÍL PRÁCE

Bakalářskou práci na téma „Zjišťování výživových zvyklostí u hráčů extraligy v basketbalu“ jsem si vybral, protože mám jak k basketbalu jako sportu, tak i ke sportovní výživě velice blízko.

Sám jsem aktivní vrcholový sportovec v klubu BK Sluneta Ústí nad Labem, působícím v nejvyšší české soutěži. Zajímalo mě povědomí o výživě mých spoluhráčů, to jak se stravují, zda dodržují pitný režim a jestli znají negativní dopady nesprávného stravování vzhledem k jejich sportovní zátěži. Zároveň mě zajímalo srovnání s basketbalisty klubu MMCITÉ Brno, kteří také působí v nejvyšší české soutěži a kde začínala moje profesionální kariéra vrcholového sportovce.

Ve své bakalářské práci začínám charakteristikou a morfofunkční charakteristikou a fyziologií basketbalu. Dále se věnuji především pitnému režimu a dostatečnému množství dodané energie potravou vrcholovým sportovcům, popřípadě doplněnou o výživové doplňky.

Vzhledem k tomu, že k celkové přípravě sportovce ke sportovnímu výkonu patří vedle stravy neodmyslitelně regenerace, věnuji ji také pozornost.

V hlavní části mé práce se věnuji vyhodnocení výsledků antropometrického měření a také vyhodnocení sestavených dotazníků zaměřených na stravovací režim, pitný režim a doplňky stravy v průběhu tréninkového procesu a zápasového zatížení. Zaměřuji se na analýzu prostředí, ve kterém sportovci fungují, sleduji jejich únavu, výkyvy hmotnosti a psychický stav v různých fázích soutěže.

Cílem mé práce je popsat současný basketbal jako sport, poté popsat jednotlivé složky potravy a jejich aplikaci do vrcholového basketbalu, soustředit se na rizika nesprávného stravování, nedodržovaní pitného režimu a nedostatečné regenerace. Nakonec vyhodnotím výsledky měření a údaje z dotazníků, které hráči vyplnili, a zhodnotím, zda jsou jejich stravovací návyky v souladu se zásadami sportovní výživy.

Práce využívá citačního stylu APA.

TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce se zabývá basketbalem a principy správného stravování, pitného režimu a regenerace.

1 Charakteristika basketbalu

V rámci charakteristiky basketbalu se budu věnovat jeho historii, současnému pojetí, jeho morfofunkční charakteristice a fyziologií basketbalu.

1.1 Historie basketbalu

Vznik basketbalu je historicky spojován s koncem 19. století. Dochované materiály hovoří o tom, že podobná míčová hra se však objevila a hrála mnohem dříve. Staré kultury a civilizace nás přivádějí až do období přelomu letopočtů a možná i do doby dříve, na území původního obyvatelstva Střední Ameriky. Mayové nazývali tuto hru POK-TA-POK a Aztékové, kteří ji nejspíše od Mayů převzali, TLACHTLI. Přesná pravidla se nedochovala a tato hra existovala v několika podobách a modifikacích. Míčové hry, zábavy či dokonce lidové obyčeje, které připomínaly dnešní basketbal, se před jeho oficiálním vznikem nevyskytovaly jenom u Mayů, Aztéků, popř. olmeckých indiánů. Dochovány byly zmínky o prohazování míče otvorem v mlýnském kameni (Persie, 7. století), o míči a stojanu, na němž byl zavěšený čtverhranný košík z rákosu (Florida, 18. století) a o mnoha dalších podobnostech téměř ze všech končin světa a z různých období. (Velenský M., Velenský E., 1994, s. 149-150)

Basketbal vznikl na podzim roku 1881 v tom okamžiku, kdy profesor tělovýchovné školy Springfield College Massachusets ve Spojených státech, James Naismith, ve snaze zpestřit zimní přípravu ragbyového mužstva, vyzdvihl do výše dva koše na odpadky, postavil je na bedny od pomerančů a vyzval své svěřence, aby míč místo pokládání do trojkového území na tvrdou podlahu tělocvičny házeli do vyzdvižených košů. Takto potom vznikla hra, která po dlouhém váhání přece jen nakonec zachvátila celý svět. Hra, jejímuž kouzlu propadlo již mnoho desítek milionů lidí, ve všech koutech zeměkoule. (Nerad P., Velenský E., 1983, s. 3)

1.2 Současný basketbal

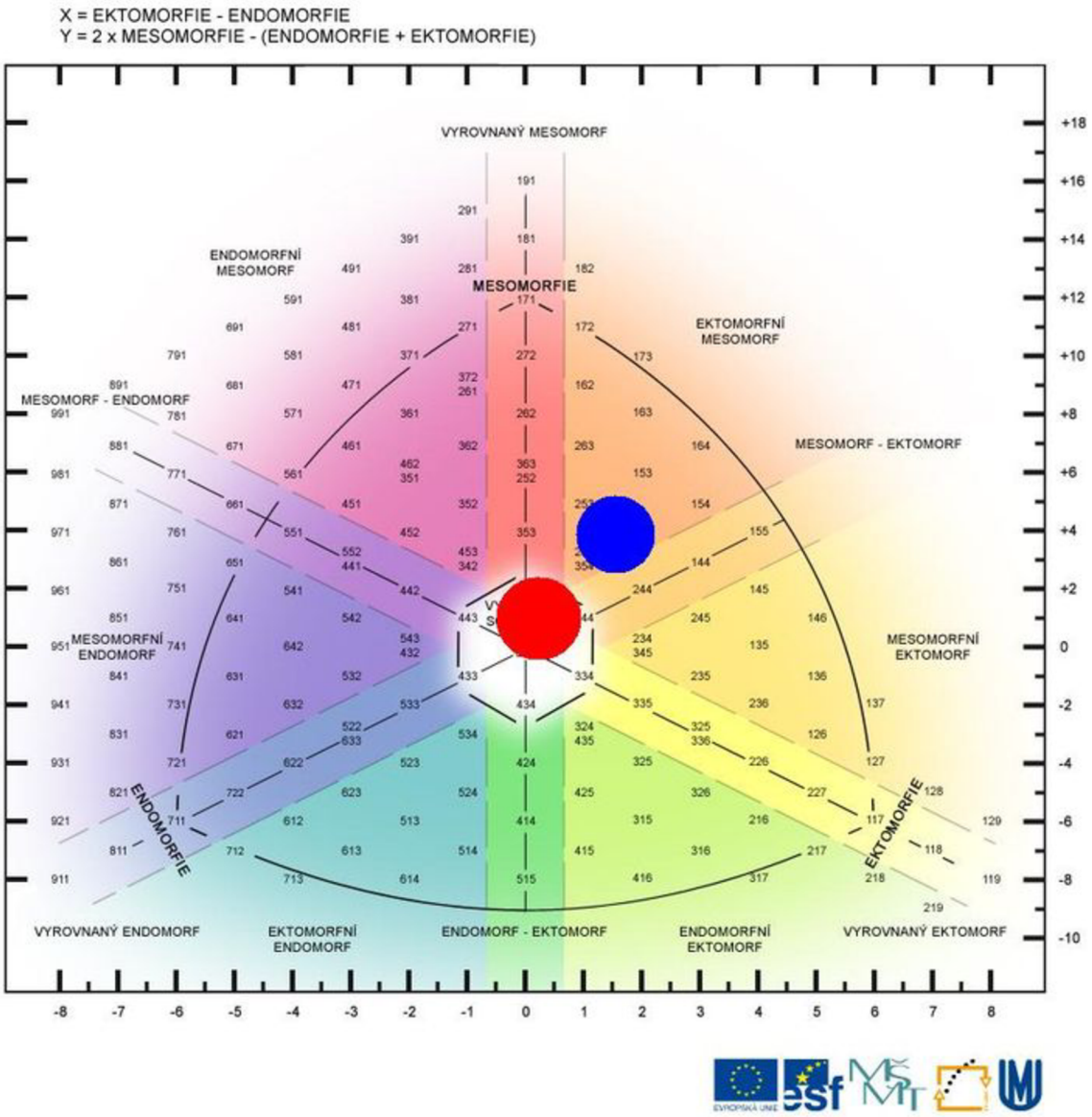
Basketbal je týmová míčová hra, která se hraje zpravidla v halách (hřiště měří 28x15 metrů) na čtyři hrací období po deseti minutách. Přestávka mezi čtvrtinami trvá 2 minuty, mezi 2. a 3. čtvrtinou (poločas) 15 minut. Celkový počet hráčů v týmu je 12. Počet aktivních hráčů na hřišti za jeden tým je maximálně 5, ostatní hráči mohou střídat do hry v situacích k tomu určených. (Oficiální pravidla basketbalu, 2008)

Cílem hry je dosáhnut více bodů, než soupeř. Aby tým skóroval, musí dopravit míč do koše, který je ve výšce 305 centimetrů. Tento fakt napovídá o ideálních fyzických předpokladech basketbalisty, proto nejčastěji na palubovkách vidíme běhat přibližně dvoumetrové hráče.

V průběhu zápasu se uplatňují hlavně běhy, přihrávky, skoky, driblink a rychlé změny směru. Jedná se proto o fyzicky náročný acyklický výkon, i když podíl cyklických děju je taktéž vysoký, vzhledem k množství běhů. Ve hře rozhodují kromě rychlostně-silových schopností jedince, obratnosti a vytrvalosti i rychlé reakce při řešení jednotlivých herních situací. (Havlíčková, 1993)

1.3 Morfofunkční charakteristika

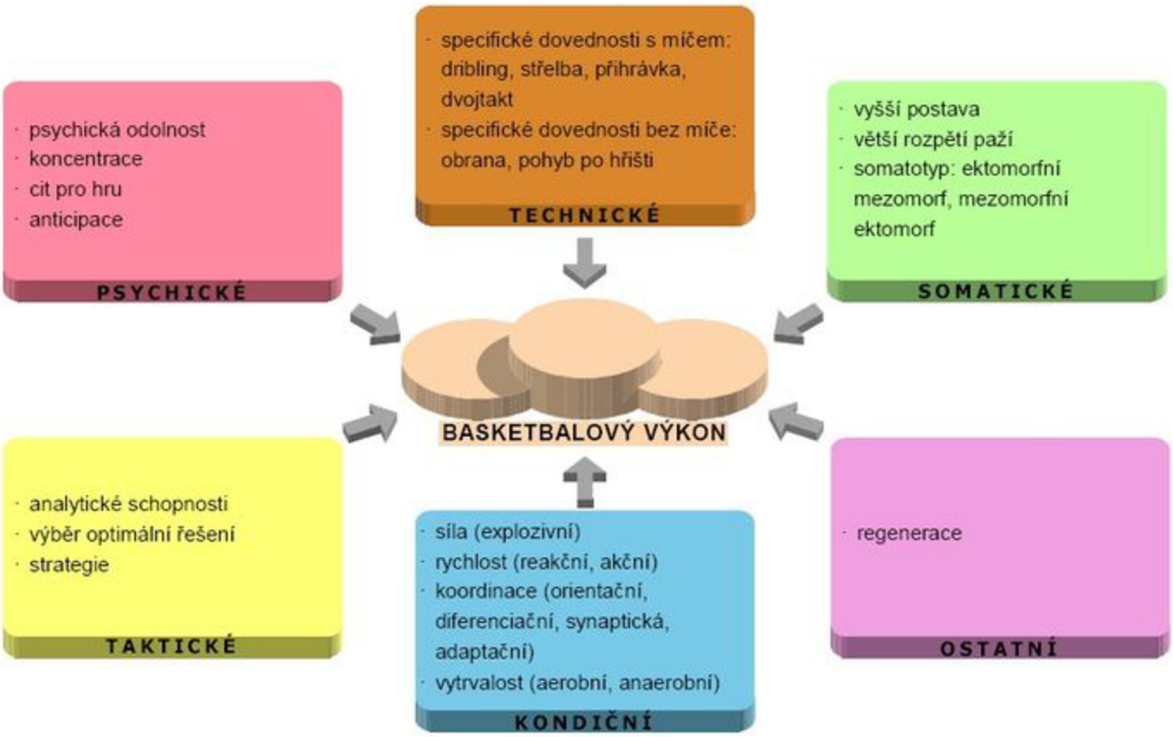
V posledních desetiletích pozorujeme výrazný trend v postupně narůstajících hodnotách tělesné výšky a hmotnosti hráčů podle pozice hráče na hřišti (1 rozehrávač, 2 křídla, 2 podkošoví hráči-pivoti). V roce 1978 byla v NBA naměřena průměrná výška podkošových hráčů 214 cm, u křídel 201 cm a 188 cm u rozehrávačů. Průměrná hmotnost činila 109 kg u podkošových hráčů, dále 97 kg u křídel a 84 kg u rozehrávačů. Kromě tělesné výšky je důležitým ukazatelem rozpětí paží basketbalistů. Basketbalisté mají relativně vysoké hodnoty objemu srdce v porovnání s hráči jiných sportovních her. U mužů byla zjištěna průměrná hodnota 13,6 ml/kg a u žen 12,2 ml/kg. V hodnotách vitální kapacity plic patří basketbalisté k nejlepším v kolektivních sportech. (Havlíčková, 1993)



Obrázek 1 Somatograf basketbalistů; muži-modře, ženy-červeně (Bernaciková, Kapounková a Novotný, 2012)

1.4 Fyziologie basketbalu

Svalová činnost má převážně dynamický charakter. Nejvíce se zatěžují především svaly dolních končetin (velký sval hýžďový a čtyřhlavý sval stehenní, lýtkové svaly), dále také svaly trupu a paží (hlavně trojhlavý sval pažní). Největší energetický výdej byl zjištěn při driblování, nižší při střelbě a nejnižší při přihrávání z místa. Z výše uvedených údajů se dá říci, že hodnoty energetického výdeje odpovídají zhruba pohybové činnosti na úrovni 70 % maximálního aerobního výkonu. (Havlíčková, 1993)



Obrázek 2 Limitující faktory v basketbale (Bernaciková, Kapounková a Novotný, 2012)

2 Výživa a pitný režim ve vrcholovém basketbalu

Voda je základní složkou živého organismu, a proto včasné doplňování tekutin je nedílnou součástí výživy při sportu. Správné doplňování tekutin během delšího fyzického výkonu a po výkonu je stejně důležité, jako správná výživa. Voda je základní složkou vnitřního prostředí, je transportním prostředkem, rozpouštědlem a odpařováním ochlazuje organizmus. Optimální obsah vody v těle je nezbytný pro dobrý krevní oběh, propustnost plynů, pro udržování tělesné teploty, iontovou rovnováhu a látkovou výměnu. Snížení obsahu vody v těle pod optimální rozmezí, má za následek snížení výkonnosti. Deficit vody může vést i k rozvoji patologických dějů a k prodloužení regenerace po fyzické zátěži (sportovním výkonu). Při velké fyzické zátěži se ztráty vody zvyšují, proto je i zvýšená potřeba dodávání tekutin. Příjem a výdej vody musí být vyrovnaný. I poměrně malá ztráta vody se projeví zhoršením fyziologických funkcí. (Stratil, P., 1993)

2.1 Doplnění energie před výkonem

Hlavní příčinou únavy a vyčerpání při sportovním výkonu je nedostatečná zásoba sacharidů v těle, a proto je potřeba se před zátěží soustředit na zvýšení zásoby sacharidů (nejdůležitějšího energetického zdroje utilizovaného při basketbalu). Pokud nedojde k žádnému poškození svalů, mohou se zásoby svalového glykogenu doplnit už za 24 hodin odpočinku, kdy je zajištěn dostatečný příjem sacharidů (7–10 g/kg tělesné hmotnosti). Takové zásoby by měly stačit pro basketbalový zápas či trénink. U většiny sportovců lze návratu svalových zásob glykogenu dosáhnout zařazením dne odpočinku nebo pouze lehkého tréninku, a také stravou bohatou na sacharidy. (Maughan a Burke, 2002)

2.2 Hydratace před výkonem

Dehydratace je jednou z nejčastějších výživových komplikací, ke kterým ve sportu dochází. Vzhledem k tomu, že při zátěži dochází k určitému stupni dehydratace, je třeba odstartovat zátěž s maximální možnou mírou hydratace. Sportovec by měl nedostatek tekutin už poznat a několik hodin před zátěží dostatečně pít, aby zajistil co nejvyšší

hydrataci organismu. U sportovců platí, že většina toleruje těsně před zátěží vypití objemu 300–400 ml tekutin. (Maughan a Burke, 2002)

2.3 Během výkonu

Dlouhá náročná fyzická aktivita je spojena se zvýšením tělesné teploty, snížením obsahu tělních tekutin z důvodu pocení, a také zmenšením zásob sacharidů ve svalech a játrech. Tyto faktory mohou narušit výkon a to tak, že se sníží funkční kapacita organismu a v některých případech může dojít ke zhoršení pohybových dovedností a schopnosti rozhodování při sportovním výkonu. V horkém prostředí se zvyšuje námaha a snižuje se kapacita výkonu. Pocení vede ke ztrátám elektrolytů a vody. Množství vyloučeného potu během zátěže u mužů při teplotě 20-25 C° je 1600 ml/hod. (Maughan a Burke, 2002)

Tabulka 1 Složení potu (Konopka, 2004)

Složka potu	průměr mg/l	rozpětí hodnot mg/l
Chlorid Sodný	1800	950-2250
Draslík	173	121-225
Hořčík	19	4-34

K pokrytí těchto ztrát, je třeba přijímat tekutiny, a to nejlépe ze sportovních nápojů, které obsahují vodu, minerály i sacharidy. K zachování co nejlepší hydratace a pokrytí energetických ztrát se doporučuje vypít 125-250 ml sportovního nápoje každých 15 až 20 minut tréninku nebo sportovní zátěže. Během tréninku, který bude trvat 2 hodiny, je to tedy 1 až 2 litry sportovního nápoje. Basketbalisté, kterým se během zápasů dostává více času na hřišti, mohou využít přestávku v poločase ke konzumaci malého množství jídla, které je bohaté na sacharidy. (Jen Ketterly, 2006)

Tabulka 2 Potřeba tekutin a sacharidů v basketbalu – shrnutí (Benardot, 2006)

	Účel	Sacharidy	Tekutiny
Vysoce intenzivní trénink	Pro hráče s denním intenzivním tréninkem, kteří potřebují co nejvíce navýšit zásoby svalového glykogenu	7-10 g/kg tělesné hmotnosti na den (500-700 g/den pro 70 kg hráče)	Minimálně 2,5 -3 l denně, a také tekutiny před, během a po zatížení
Trénink střední intenzity	Pro hráče, kteří trénují méně než jednu hodinu denně ve střední intenzitě zátěže	5-7 g/kg tělesné hmotnosti	2,5 -3 l denně, a také tekutiny před, během a po zatížení
Před zatížením	K doplnění energie a hydrataci organismu	1 g/kg 1 hodinu před nebo 2 g/kg 2 hodiny před nebo 3 g/kg 3 hodiny před nebo 4 g/kg 4 hodiny před výkonem	0,5 l tekutin 2 hodiny před zatížením
Během zatížení	Poskytnout další sacharidy pro středně a vysoce intenzivní trénink	30-60 g/hod	Minimálně 150 -300ml každých 15 minut tréninku
Zotavení	Ke zrychlení regenerace a hydratace sportovce po těžkém tréninku nebo zápase	1-1,5 g/kg tělesné hmotnosti ze sacharidového nápoje nebo jídla ihned po skončení zatížení a každé další dvě hodiny, celkově by měl příjem sacharidů činit 7-9 g/kg (cca 500 600 g)	1 l vody na kilogram ztráty hmotnosti po tréninku

2.4 Po výkonu

Výživa ve fázi zotavení zahrnuje dvě nejdůležitější složky, a to vodu a sacharidy. Basketbalisté by měli přijmout zhruba 1 gram sacharidů na kilogram hmotnosti během 30 minut po ukončení tréninku. Jídlo po tréninku by mělo být bohaté hlavně na sacharidy, mělo by mít malé množství tuků a mělo by obsahovat také bílkoviny. Správná výživa po zátěži je hlavním předpokladem k dobré regeneraci před dalším tréninkem či zápasem. Pokud sportovec nedoplní energii a nepokryje ztráty vody do 30 minut po fyzické zátěži, můžeme předpokládat, že další den se bude potýkat s únavou. V případě zápasu nebo tréninku také se zhoršeným výkonem. Současně s příjmem sacharidů je také vhodné doplnit tekutiny, a to v poměru 1 litr sportovního nápoje na 1 kg ztráty tělesné hmotnosti během zátěže v průběhu 2 hodin po ukončení zátěže. Tuto ztrátu zjistíme tak, že se hráč zváží před a po zátěži a rozdíl, který uvidí na váze, poukazuje na ztrátu tekutin. (Benardot, 2006)

3 Problémy sportovců způsobené nesprávným stravováním

Výživa je velmi důležitou součástí denního režimu sportovce. Pokud se bavíme o vrcholovém sportu a fyzická aktivita je denního charakteru, platí, že je třeba dodržovat zásady správného stravování obzvlášť. Nesprávná výživa se pak může projevit akutními problémy v podobě únavy, dehydratace a dalších problémů, nebo chronickými problémy v podobě přetrénování, výkonnostní stagnace nebo ztráty svalové hmoty.

3.1 Poruchy zažívání

Nesprávná výživa a stres napomáhají vzniku chronických zánětů, vředových chorob a v nejhorším případě rakoviny tlustého střeva. Je třeba však pozorně sledovat, které potraviny nám způsobují potíže a pokud je to možné, vyvarovat se jim. Pro správné fungování a dobrou kondici trávicího traktu je dobré občas zařadit celodenní hladovku a zeleninové či ovocné dny. (Fořt, 2006)

3.2 Nadváha

Nadváha v důsledku nadměrného přijmu energie a nevhodného poměru makronutrientů zvyšuje riziko vzniku: cukrovky, dny, artrózy, infarktu a mozkových příhod, nepřímo také některých forem rakoviny. Nadváha ovšem nemusí nutně znamenat pouze vysoký podíl tuku, jak si většina populace myslí. Nadváhu mohou mít i nadměrně svalnatí jednici, například kulturisté. V tomto případě to však klasická nadváha není, protože svalová hmota je aktivní tkáň, kde probíhá metabolismu látek, oproti tukové tkáni, která je v tomto duchu v podstatě „mrtvou“ tkání. (Fořt, 2006)

3.3 Špatná funkce ledvin

Ledviny přetěžované nadměrným množstvím zplodin vznikajících v důsledku fyzické zátěže a současně z nadměrného množství bílkovin, nedostatku vody a nadbytku kuchyňské soli, přestávají plnit svou funkci. Sportovec by měl v takovém případě omezit solení, uzeniny a slané sušenky. Občasná konzumace piva je prospěšná. (Fořt, 2006)

3.4 Dehydratace

Během fyzické zátěže dochází vlivem mechanického pohybu k zahřátí organismu. Z důvodu ochrany organismu od přehřátí, vylučuje tělo na povrch pokožky pot. Pot se skládá z minerálů, a hlavně z vody. Ta se z těla postupně ztrácí v průběhu fyzické zátěže nebo sportovního výkonu. Pokud vodu nedoplníme ve formě sportovních nápojů nebo vodou, s velkou pravděpodobností se dostaneme do stavu dehydratace, který pro tělo znamená, že postrádá vodu a dochází ke změnám v organismu, které omezují maximální výkon. Dále je vytvořená tabulka poukazující na vlivy dehydratace na výkon.

Tabulka 3 Vliv dehydratace na výkon (Skolnik a Chernus, 2011)

Procento ztráty tělesné hmotnosti	Podíl hmotnosti u 90kg sportovce	Fyzické symptomy
1 %	0,9	Nástup žízně a snížená schopnost regulovat tělesnou teplotu, výkonnost začíná klesat
2 %	1,8	Silnější žízeň, neurčitý dyskomfort a pocit tíhy, ztráta chuti k jídlu
3 %	2,7	Sucho v ústech, hustší krev, snížené močení (snaha zadržet tekutiny v těle)
4 %	3,6	Ztráta 20-30 % fyzické pracovní kapacity
5 %	4,5	Obtížná koncentrace, bolesti hlavy, netrpělivost, ospalost
6 %	5,4	Závažné zhoršení termoregulace během zátěže, zvýšená respirační aktivita vedoucí k brnění a extrémní otupělosti
7 %	6,3	Pravděpodobný kolaps, selhání organismu, pokud je spojeno s horkem a fyzickou aktivitou

3.5 Chronická únava

Jedná se o vyčerpání organismu sportovce v důsledku porušování životosprávy (nesprávná výživa a nedostatek odpočinku) v kombinaci s náročným tréninkem. Chronická únava se kumuluje v průběhu až několika týdnů a měsíců. Pakliže k tomu dojde, je třeba včas zasáhnout, neboť pouhá únava může po čase přejít na vážnější onemocnění. Je možné takto učinit snížením intenzity tréninku nebo zlepšením stravy. Za velmi prospěšné považujeme přidaní různých forem regenerace. (Fořt, 2006)

4 Regenerace ve sportu

Pojmem regenerace zahrnuje veškerou činnost, která je zaměřena k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i psychických procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy.

Regenerace je součástí života každého člověka. U nesportujících jedinců, kteří mají normální uspořádání denního režimu, dává větší prostor pro pasivní a aktivní regeneraci. U sportovců naopak regenerace zabírá významnější místo. U sportovců musíme brát ohledy na to, že jejich tréninkový a zápasový výkon se velmi často pohybuje na hranici metabolických a psychických možností. Snaha o dosažení maximálního sportovního výkonu vyžaduje tedy odlišný přístup v regeneraci sportovců, proto musíme volit důkladnější a důslednější přístup k otázkám regenerace.

Podle současných zkušeností a názorů odborníků je možné důslednou regenerací zvýšit intenzitu tréninkového procesu až o 15 %. Při správné metodické koncepci tréninku je tedy zcela reálné, aby se toto zvýšení promítlo do růstu výkonnosti i výkonu. Správně zvolenými regeneračními metodami se také snižuje počet mikrotraumat a počet chronických poškození a zranění. (Jirka, 1990)

4.1 Časná regenerace

Časná regenerace je součástí každého dne, neustále musí prolínat tréninkovým procesem nebo na tento proces navazovat. Hlavním cílem časné regenerace je rychlé odstranění aktuální únavy sportovce. Pro přesnější indikace jednotlivých procedur, výživy a vhodnosti potřebných nápojů ji dělíme na dvě fáze. První fáze trvá do jedné a půl hodiny bezprostředně po skončení fyzické zátěže. Druhá fáze trvá od konce první fáze do začátku dalšího zatížení. (Hošková, 2010, Jirka, 1990)

4.2 Pozdní regenerace

Pozdní regenerace nastupuje po skončení sezóny sportovce. V této části bychom se měli soustředit na celkovou regeneraci jak fyzických, tak psychických sil sportovce. Omylem by však bylo myslet si, že pro vrcholového sportovce se jedná o úplný klid.

Jedná se spíše o aktivní formu odpočinku, ale intenzita aktivit je podstatně nižší než v přípravném a sezónním období. (Hošková, 2010, Jirka, 1990)

4.3 Regenerace pohybem

Aby sportovec mohl podstoupit regeneraci pohybem, musí být po zdravotní stránce v pořádku a jeho zdroje energie nesmí být vyčerpány. Pohyb je pro člověka nedílnou součásti každodenního života, přiměřená pohybová aktivita je jedním z předpokladů pro udržení a rozvoj dobrého zdravotního stavu jedince.

V dnešní době převládá jiný životní styl, než tomu bylo dříve, a to má za následek velké množství civilizačních chorob. Pro regeneraci ve sportu má nezastupitelnou úlohu regenerace pohybem. Tuto regeneraci můžeme rozdělit do dvou hlavních oblastí: doplňkové sporty a kompenzační cvičení.

4.4 Doplňkové sporty

Doplňkové sporty můžeme využívat během celého roku. Tyto sporty jsou charakteristické tím, že převážně zatěžují jiné svalové oblasti (partie), než které jsou zatěžovány při tréninku a v závodech, tím kompenzují jednostrannou pohybovou zátěž. Při aplikaci doplňkových sportů zůstává sportovec aktivní i v obdobích po soutěži. Sporty doplňkové nemají za cíl jen kompenzovat jednostrannou zátěž, ale mají význam i po stránce psychické. Sportovec se dostává do jiného prostředí a odboural se i jednotvárnost (stereotyp) tréninkové jednotky. V individuálních sportech můžeme využít i začlenění jedince do týmů, což má za následek i získání sociálních kontaktů. Při výběru doplňkových sportů musíme vzít v úvahu druh sportu, který jedinec provádí a osobnost sportovce. Vhodně zvolený sport by měl jedince uspokojovat a poskytovat mu radost z pohybu.

4.5 Kompenzační cvičení

Spontánní pohybová aktivita v raném dětství, vychází z potřeb samotného dítěte. Pohybová aktivita je reflexně řízená, a proto nemůže mít negativní dopad na vyvíjející se dětský organismus. S přibývajícím věkem však dochází k ovlivnění pohybu sociálním prostředím. Setkáváme se tak s nedostatkem pohybové aktivity kvůli sedavé

činnosti, nebo s jednostranným sportovním zatížením a přetěžováním jedinců, kteří jsou v nějakém směru talentovaní. Tato nadměrná pohybová aktivita je jedním ze spouštěcích faktorů, které vedou k poškození pohybového aparátu a různým zraněním. Možnost, jak snížit výše uvedené následky a rizika je pravidelné provádění kompenzačních cvičení. Kompenzační cvičení musíme ale vybírat vždy tak, abychom docílili pozitivního účinku a už vůbec nezhoršovali stav sportovce, a proto musíme respektovat neurofyziologické zákonitosti a provádět cvičení vždy správně. U výběru cviků bychom měli vycházet z aktuálního stavu pohybového aparátu jedince. (Bursová, 2005)

Podle Bursové (2005) můžeme kompenzační cvičení dělit na:

- Uvolňovací
- Protahovací
- Posilovací

Uvolňovací cvičení

Význam uvolnění má velký význam nejen ve sportu, ale i v běžném životě. Je základem úspěšného strečinku, dobrého zdraví, duševní výkonnosti a celkově dobré životosprávy. Relaxace duševní a tělesná se často rozdělují, ale ve většině případu je rozdělit nelze, protože je to komplex, který se navzájem propojuje.

Odstraňovat únavu díky relaxaci svalů může příznivě ovlivnit psychický stav. Pomocí relaxačních cvičení můžeme odstraňovat přebytečné napětí ve svalech. Zvládnutí relaxace dává člověku možnost přirozeného, ekonomického, dobře koordinovaného pohybu a prohlubuje regenerační děje. Jedinec schopný celkového uvolnění bez problémů usíná a lépe překonává stresové tlaky. Jedinec, který se dokáže relaxovat v pravý okamžik, je výkonnější, a také méně unavitelný. (Knížetová, Bohumil, 1989)

Abychom dosáhli stavu uvolnění neboli relaxace, můžeme využít některá dechová a relaxační cvičení.

Protahovací cvičení

Protahováním svalu cíleně ovlivňujeme jeho délku, a to zejména u tonických svalových skupin, které mají tendenci ke zkrácení. Zkrácení svalu způsobuje zvýšené svalové napětí (hypertonii), to potom vede také ke ztrátě pružnosti svalových vláken a k nadměrnému zapojování do pohybových programů. Pokud není zvýšené napětí redukováno, dochází poté i ke stažení vazivové složky svalů, což má za následek až výrazné zvýšení síly tahu svalu v místě úponu na kost, což podstatně zvýší možnost výskytu zranění. (Bursová, 2005)

Mezi hlavní cíle strečinku patří:

- Protažení svalu a rozvoj kloubní pohyblivosti.
- Prevence zranění (natržení, natažení, záněty šlach)
- Odstranění svalových dysbalancí.
- Význam pro správné držení těla (postury), dýchání i ekonomický pohyb

Metod k protahování svalů je celá řada a dělíme je dle Buzkové do několika skupin:

- Aktivní
- Pasivní
- Statický
- Dynamický
- Metoda PIR
- Rytmický
- Balistický
- Repetitivní
- Power Stretch
- PNF
- Balance 48
- Over strečink

Posilovací cvičení

Posilovací cvičení mají za cíl zvýšit funkční zdatnost oslabených svalových skupin. Obecně se vyskytující cvičení dělí na statická a dynamická. Dynamická cvičení můžeme ještě dělit podle aktivity svalových vláken na koncentrickou, kdy se svalová vlákna zkracují a na excentrickou, kdy se vlákna natahují. Při výběru cviků pro posilovací cvičení je třeba respektovat úroveň zdatnosti posilovaného svalu a požadovaný cíl.

Při posilování může docházet k chybám, které mají za následek pozvolné poškození hybného systému, prohlubování svalové dysbalance a následné stagnace a snižování kvalitního výkonu.

Mezi nejčastější chyby při posilování patří:

- Příliš vysoký objem posilovacích cvičení na úkor kvality provedení
- Jednostranné zatěžování bez následné kompenzace.
- Nedostatečné posilování svalových skupin, které se přímo nepodílejí na výkonu daného zaměření sportovce

PRAKTICKÁ ČÁST

V této části aplikuje práce teoretické poznatky v praxi.

5 Metodologie

V následující části práce uvádím metody, kterými byly zkoumány objekty mé práce.

5.1 Úvod do problematiky

Objekty zkoumání v mé práci jsou vrcholoví basketbalisté ve věku 19 až 37 let. Průměrný věk hráčů obou extraligových týmů dohromady je 26 let. Průměrně hrají hráči v nejvyšší soutěži 8 let a většina hráčů začala aktivně s basketbalem okolo 10. roku života, tedy na prvním stupni základní školy. U některých hráčů to tedy znamená, že hrají basketbal více než dvě třetiny života a téměř všichni více než půl života.

Jelikož působím u basketbalového týmu SLUNETA Ústí nad Labem, měl jsem tu možnost provádět antropometrická měření všech hráčů v tomto týmu v průběhu letošní sezóny. Zaměřil jsem se na různé somatotypy hráčů a mohl pozorovat, jak se jejich hodnoty rozvíjí v průběhu týdnů a měsíců. Jelikož mě zajímalo povědomí hráčů o výživě a také jejich výživové zvyklosti, rozdal jsem spoluhráčům dotazníky, které jsem potom dále zpracoval a zanalyzoval ve své bakalářské práci. Díky vedoucí mé bakalářské práce a spolupráci naší fakulty s basketbalovým klubem MMCITÉ Brno, kde jsem dlouhou dobu působil jako hráč, jsem tímto dotazníkem mohl zaměstnat také brněnské basketbalisty a mít tak srovnávací hodnoty pro svou práci.

5.2 Metoda výzkumu

K měření obvodů pasů basketbalistů jsem využil klasický krejčovský metr. Jako výzkumnou metodu jsem použil kvantitativní metodu formou dotazníku. Zde jsem se inspiroval verzí dotazníku Doc. MUDr. Jindřicha Fialy, CSc. z Ústavu preventivního lékařství, Lékařské fakulty Masarykovy Univerzity v Brně, zveřejněnou v bakalářské práci Romana Kašpárka. Hráči dotazník vyplňovali v čase mezi tréninky. Upravená verze dotazníku je uvedena v příloze.

5.3 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je porovnat antropometrická měření na začátku a v průběhu sezóny v souvislosti s hmotností basketbalistů, a pokud dojde ke změnám, popsat je. Jedním z cílů v mé bakalářské práci je také vyhodnotit údaje ze zmiňovaných dotazníků a porovnat je se zásadami sportovní výživy. V případě špatných návyků pak předložit jednotlivým hráčům doporučení.

5.4 Vyhodnocení získaných dat

Získaná data byla vyhodnocena a jejich interpretaci uvádím níže.

Tabulka 4 Měření basketbalistů

Hráč	Hmotnost (kg)	1.týden měření (obvod pasu v cm)	4.týden měření (obvod pasu v cm)	7.týden měření (obvod pasu v cm)	10.týden měření (obvod pasu v cm)	13.týden měření (obvod pasu v cm)	Hmotnost v kg (po 13. týdnech)
Hráč č. 1	117	108	108	107	105	102	106
Hráč č. 2	110	105	105	104	102	100	105
Hráč č. 3	90	90	90	90	90	90	90
Hráč č. 4	100	98	98	98	96	95	98
Hráč č. 5	88	90	90	90	90	90	88
Hráč č. 6	98	95	95	94	94	94	98
Hráč č. 7	100	102	102	101	100	98	95
Hráč č. 8	92	90	90	90	90	90	92
Hráč č. 9	110	102	102	101	101	99	107
Hráč č. 10	90	96	96	96	96	96	90
Hráč č. 11	78	88	88	88	88	88	80
Hráč č. 12	93	94	94	94	94	94	93

5.4.1 Antropometrická měření

Jak již jsem napsal v úvodu, tým BK Sluneta Ústí nad Labem, kde působím, se podrobil antropometrickému měření obvodů pasu v průběhu sezóny s cílem vysledovat, zdali se naměřené hodnoty v průběhu sezóny mění nebo zůstávají stejné a zdali případné změny souvisí se změnami hmotnosti sledovaných basketbalistů. Měření se zúčastnilo 12 hráčů. Jak víme, dle Bernacíkové, Kapounkové a Novotného je basketbalista somatotyp ektomorfní mesomorf. Toto platí i u většiny hráčů BK Sluneta Ústí nad Labem.

5.4.2 Shrnutí antropometrických měření

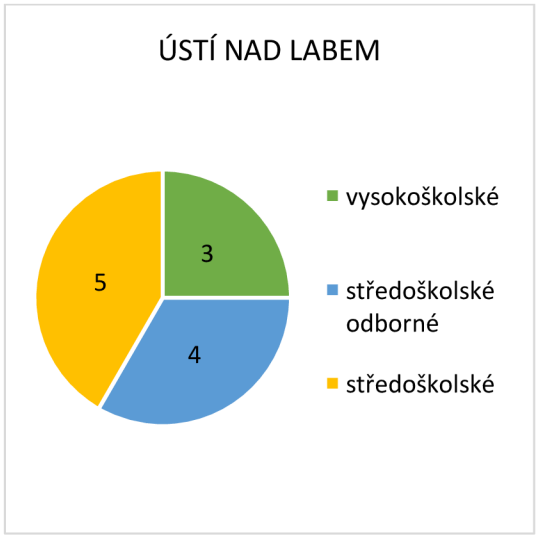
Z naměřených hodnot uvedených v tabulce vyplývá, že většina naměřených hodnot se na začátku měření shoduje s hodnotami naměřenými v průběhu 3 měsíců. Z toho plyne, že zátěž během sezóny (tréninky a zápasy) hráči dobře kompenzují vyváženou stravou, neboť není žádoucí, aby vrcholový sportovec během sezóny výrazně snižoval nebo zvyšoval hmotnost a jeho váha kolísala. U některých basketbalistů (č. 1, 2, 7) je vidět výrazná změna v naměřených obvodech pasů na začátku a na konci měření, tato změna (zmenšení obvodu pasu) se projevila také v úbytku hmotnosti. U těchto basketbalistů byla redukce váhy způsobena pro ně nepřiměřenou hmotností na začátku měření a jejich vlastní motivací k řízené redukci váhy, zejména z důvodu zlepšení sportovního výkonu. Vzhledem k četnosti tréninků (3x týdně dvoufázový trénink, 1x týdně jednofázový, víkendový zápas) se podle subjektivních pocitů basketbalistů váha redukovala poměrně jednoduše a hráči se poté cítili mnohem lépe v tréninku. U basketbalistů, kterým váha během sezóny mírně klesá neřízeně, doporučuji zařadit doplňky stravy, ať už v podobě sacharidových nápojů nebo proteinových nápojů a tyčinek nebo jiných doplňků stravy, které jim vyhovují. Úbytek váhy bezprostředně po fyzickém tréninku, který je dán zejména pocením, je třeba, aby se sportovec rehydratoval. Na kilogram úbytku tělesné hmotnosti je potřeba doplnit jeden litr sportovního nápoje nebo vody.

5.5 Vyhodnocení dotazníku

V rámci dotazníkového šetření byly srovnávány dva kluby-Sluneta Ústí nad Labem a MMCITÉ Brno. Výsledky jsou ilustrovány graficky a interpretovány v následujícím textu.

Otázka č. 1: Jaké je tvé nejvyšší dosažené vzdělání nebo současné studium?

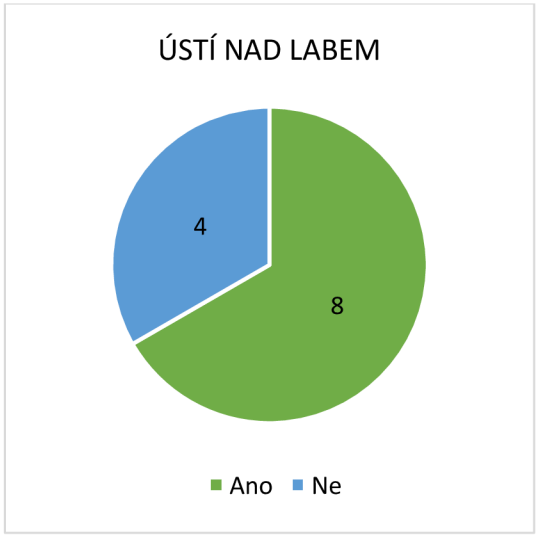
Obrázek 3 Graf zobrazuje nejvyšší dosažené vzdělání basketbalistů Slunety Ústí nad Labem



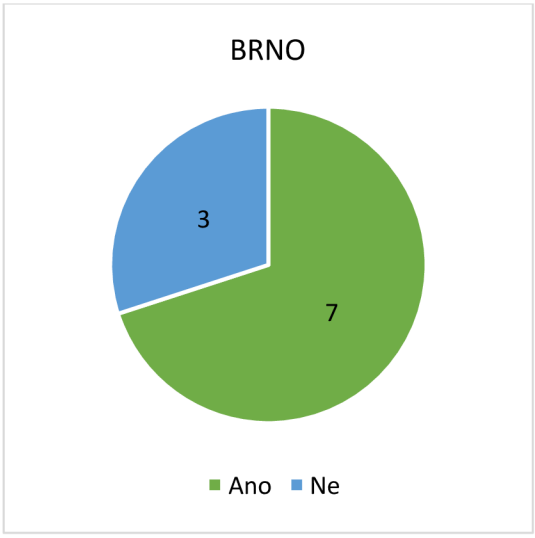
Obrázek 4 Graf znázorňující nejvyšší dosažené vzdělání basketbalistů MMCITÉ Brno

Otázka č. 2: Užíváš nějaké speciální doplňky stravy?

Obrázek 5 Graf znázorňující, kolik hráčů Slunety Ústí nad Labem užívá nějaké doplňky stravy



Obrázek 6 Graf znázorňující, kolik hráčů MMCITÉ Brno užívá nějaké doplňky stravy



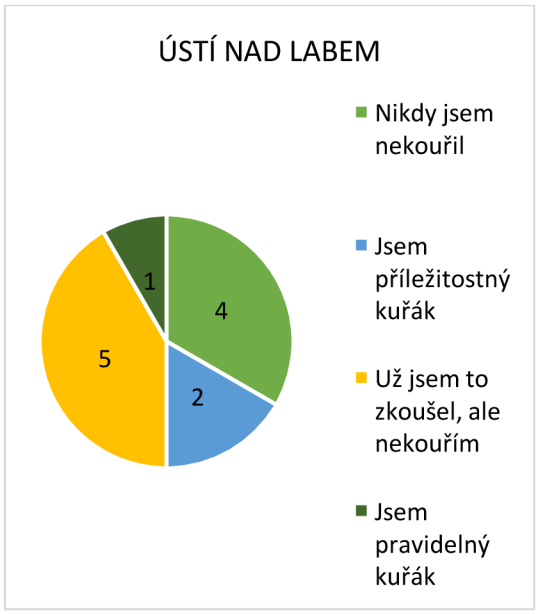
Vzhledem k vynaložené energii basketbalistů během v průběhu týdne (sedm tréninkových jednotek, jeden zápas), je třeba dodat potřebnou energii ve formě doplňků stravy, a to v případě, že energie přijatá z normální stravy není dostačující. Většina hráčů z obou týmů užívají některé doplňky stravy. Zde je jejich výčet:

Hráči BK Sluneta: Gainer, BCAA, Glutamin, Proteinový nápoj (Whey Protein), Magnosolv

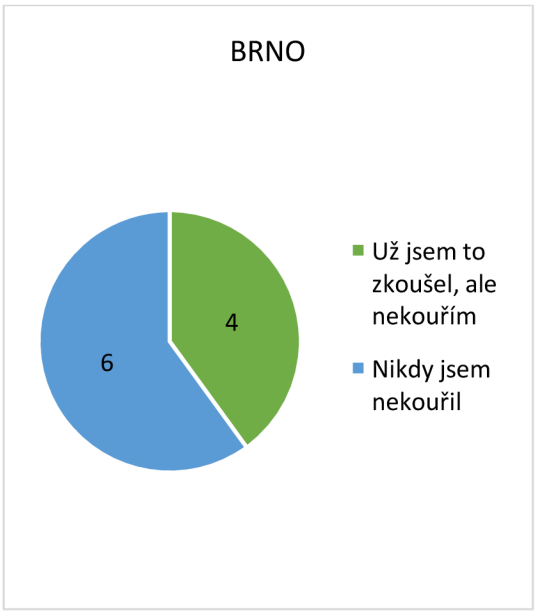
Hráči MMCITÉ Brno: Proteinový nápoj (Whey Protein), vitamin C, Rybí tuk, Gainer, Magnesium, BCAA, Železo

Otázka č. 3: Už jsi někdy kouřil cigarety?

Obrázek 7 Graf znázorňující zkušenosti hráčů Slunety Ústí nad Labem s kouřením



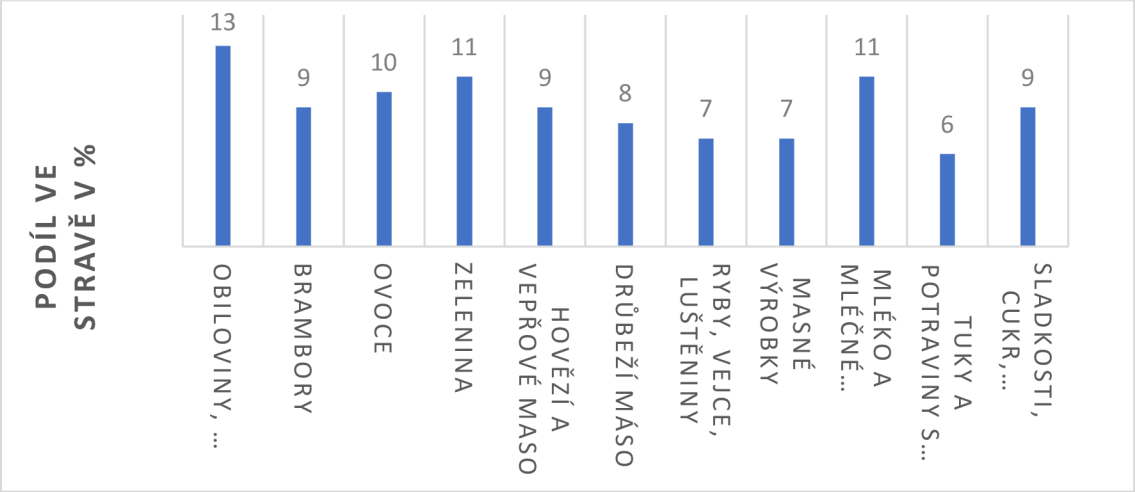
Obrázek 8 Graf znázorňující zkušenosti hráčů MMCITÉ Brno s kouřením



Otázka č. 4: Zastoupení hlavních potravinových skupin ve stravě

V této otázce budu probírat zastoupení jednotlivých potravinových skupin ve stravě basketbalistů Slunety Ústí nad Labem. Bohužel nemohu srovnat data obou týmů (Sluneta Ústí nad Labem x MMCITÉ Brno, neboť i po opakované edukaci hráčů brněnského týmu se mi nepodařilo získat data potřebná ke srovnání v mojí práci.

Obrázek 9 Graf znázorňující zastoupení hlavních potravinových skupin ve stravě basketbalistů

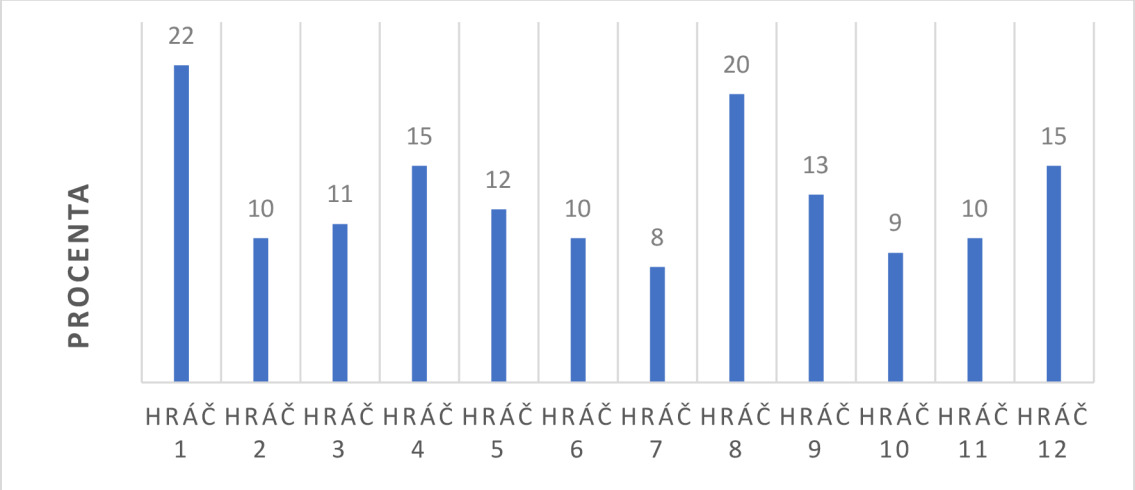


Obiloviny, pečivo, cornflakes, cereálie, rýže, těstoviny

Obilniny obsahují veškeré potřebné živiny pro organismus. Nejen z tohoto důvodu by měli tvořit čtvrtinu až polovinu celkového množství přijaté potravy. Hlavní zastoupení mají v této potravině sacharidy, a to zejména polysacharidy - škrob. Škrob je látka, která je velmi dobře stravitelná na rozdíl třeba od vlákniny, která stravitelná není.

Vlákninu však v potravě nemůžeme ničím nahradit a potřebujeme jí díky jejímu napomáhaní k motilitě střev a její čistící funkcí. (Obiloviny a jejich význam ve výživě, 2008)

Obrázek 10 Graf znázorňující zastoupení obilovin v potravě basketbalistů

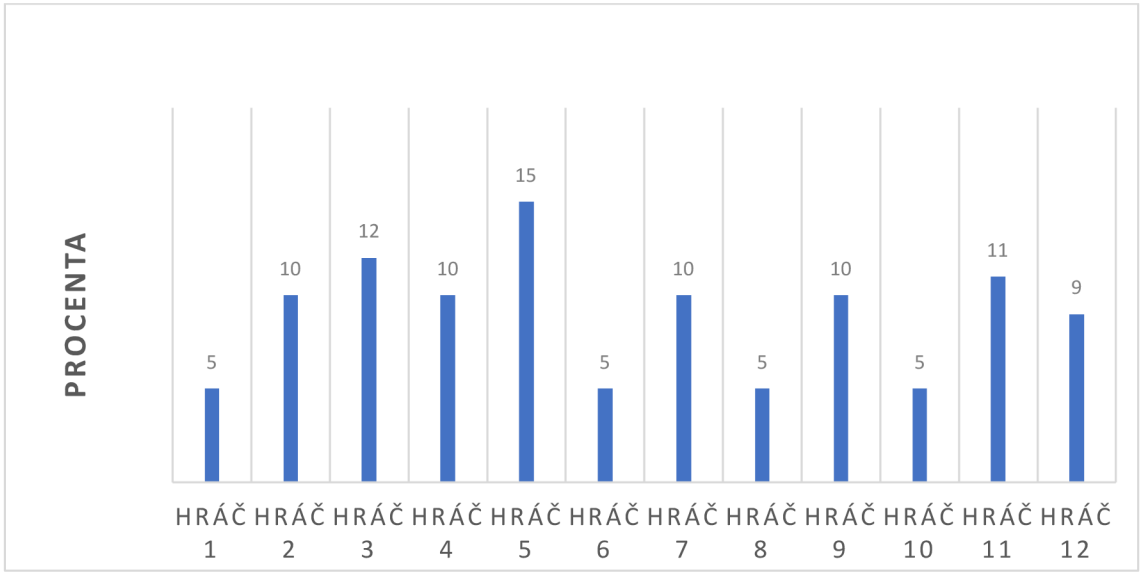


Na obrázku vidíme, že většina hráčů by měla zvýšit příjem obilovin ve své stravě, neboť podíl těchto látek v jejich stravě není dostatečný dle doporučovaných hodnot.

Brambory

Brambory můžeme považovat za velmi dobrý zdroj energie, a to díky vysokému obsahu škrobu. Brambory neobsahují rizikový tuk. Jsou také zdrojem kvalitních bílkovin, vitaminu C a draslíku. Doporučený podíl ve stravě je asi 0-4 %. (Fořt, 2000).

Obrázek 11 Obrázek znázorňující příjem brambor ve stravě basketbalistů

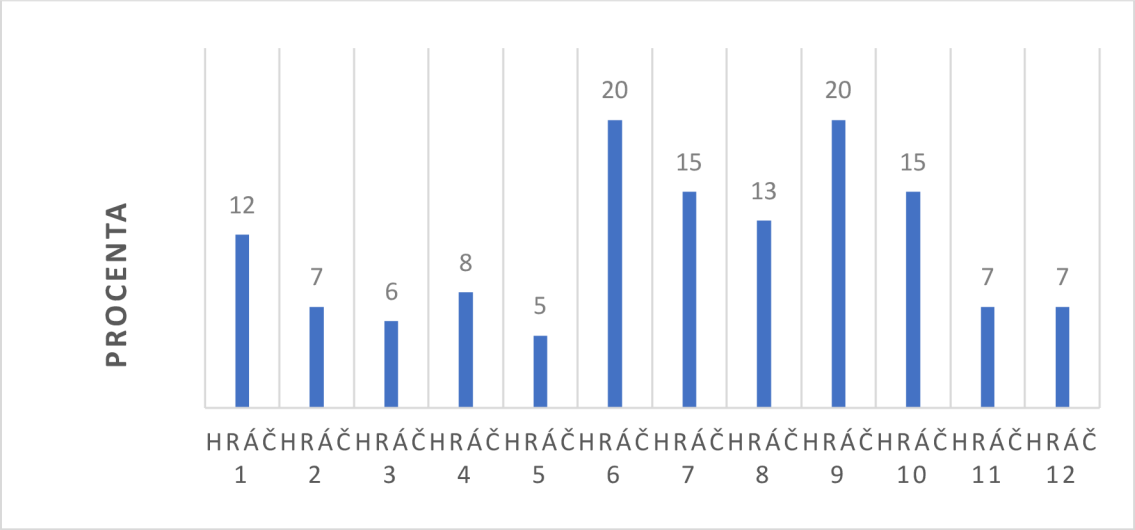


Většina hráčů má příjem brambor vyšší, než je doporučeno dle Fořta, nevidím v tom však velký problém vzhledem k individuálním jídelníčkům sportovců.

Zelenina

Zelenina patří mezi potraviny málo bohaté na energii, s vysokým obsahem vody. Je bohatá na vitaminy, minerální látky a vlákninu. Mezi nejvíce obsažené vitaminy patří vitamin C, provitamin A a vitaminy skupiny B. Zelenina je obecně buďto velmi málo kyselá, nebo není kyselá vůbec. Doporučené množství konzumované zeleniny je asi 400 g za den, doporučený příjem ve stravě v procentech je asi 13-22 %. (Prugar et al., 2008)

Obrázek 12 Graf znázorňující příjem zeleniny ve stravě hráčů

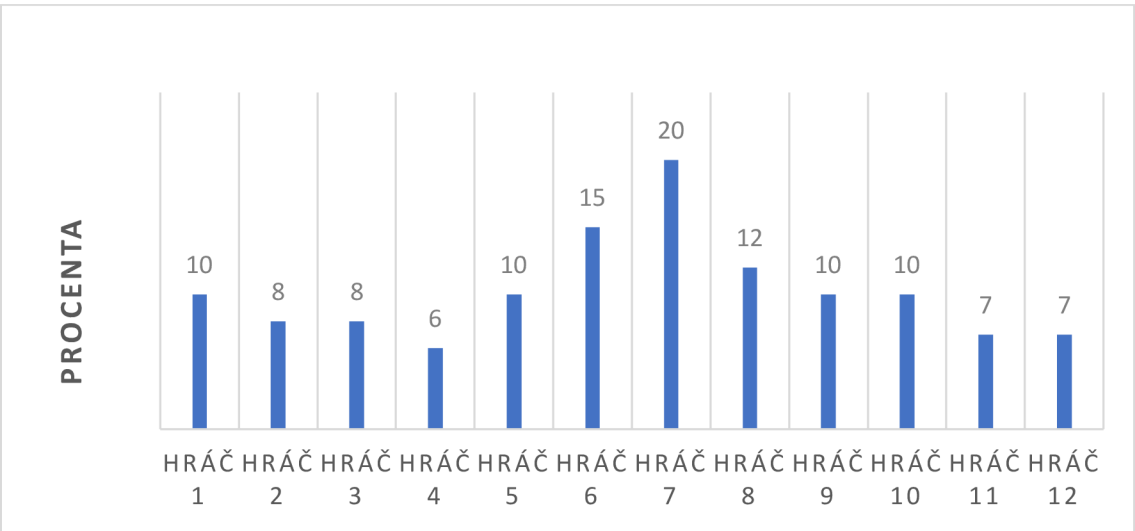


U poloviny hráčů doporučuji zvýšit počet porcí zeleniny ve svém denním jídelníčku, alespoň na minimální doporučované množství.

Ovoce

Ovoce, stejně jako zelenina, má vysokou biologickou hodnotu. Obsahuje velké množství tekutin, jednoduché cukry jako zdroj energie, a také vitaminy. Obsah vitaminu C v ovoci se pohybuje od malého množství až po hodnoty více než 200 mg. Množství vitaminu C udává kyselost daného ovoce. Doporučené množství ovoce v potravě se pohybuje v rozmezí 9-17 %. (Fořt, 2000)

Obrázek 13 Graf znázorňující příjem ovoce ve stravě basketbalistů

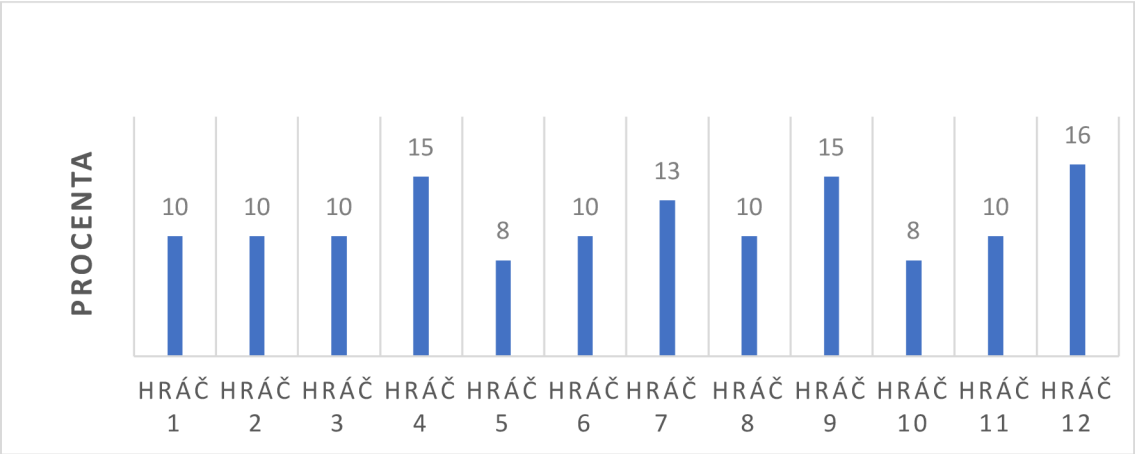


Hráčům (č. 2,3,4,11,12), kteří nedodržují alespoň minimální doporučované množství ovoce, doporučuji zvýšit počet porcí ovoce v denním jídelníčku.

Mléko a mléčné výrobky (jogurty, tvarohy, sýry)

Doporučené množství příjmu mléčných výrobků se pohybuje okolo 13 % z přijaté stravy. Většina hráčů se pohybuje okolo doporučeného množství příjmu mléčných výrobků ze stravy.

Obrázek 14 Graf znázorňující příjem mléčných výrobků ve strav

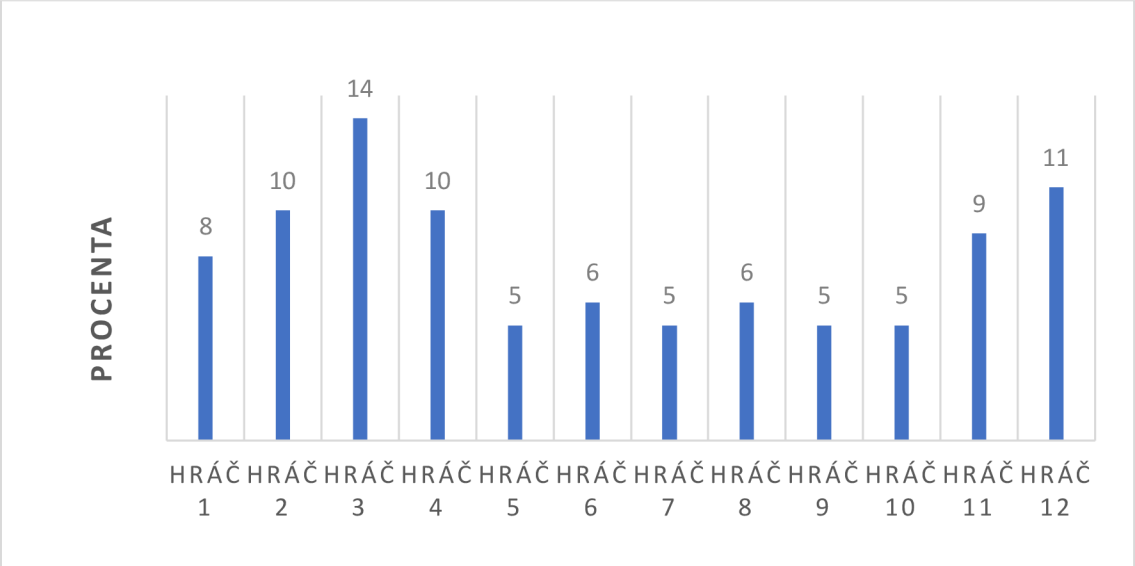


V případě tří hráčů (č. 4,9,12) je příjem vyšší, z čehož se dá usuzovat na případné potíže s horším metabolismem mléčných produktů. Pokud však nejsou trávicí problémy, nemusí hráči toto množství redukovat. Mléčné výrobky obsahují velké množství vápníku a fosforu a tolerance na mléčné výrobky je velmi individuální, takže je dobré dbát na vlastní zkušenosti. (Fořt, 2000)

Hovězí a vepřové maso

Jak hovězí, tak vepřové maso jsou častým prvkem stravy. Lidé konzumují maso vzhledem k vysokému obsahu bílkovin a v obou případech se jedná o velmi kvalitní zdroj bílkovin. Maso však obsahuje také cholesterol, a proto si nelze doporučit vysoký příjem masa. Maso také obsahuje vyšší množství tuku, více maso vepřové, avšak v mase hovězím je zase vyšší podíl nasycených mastných kyselin, což není žádoucí. (Fořt, 2006)

Obrázek 15 Graf znázorňující příjem vepřového a hovězího masa hráči

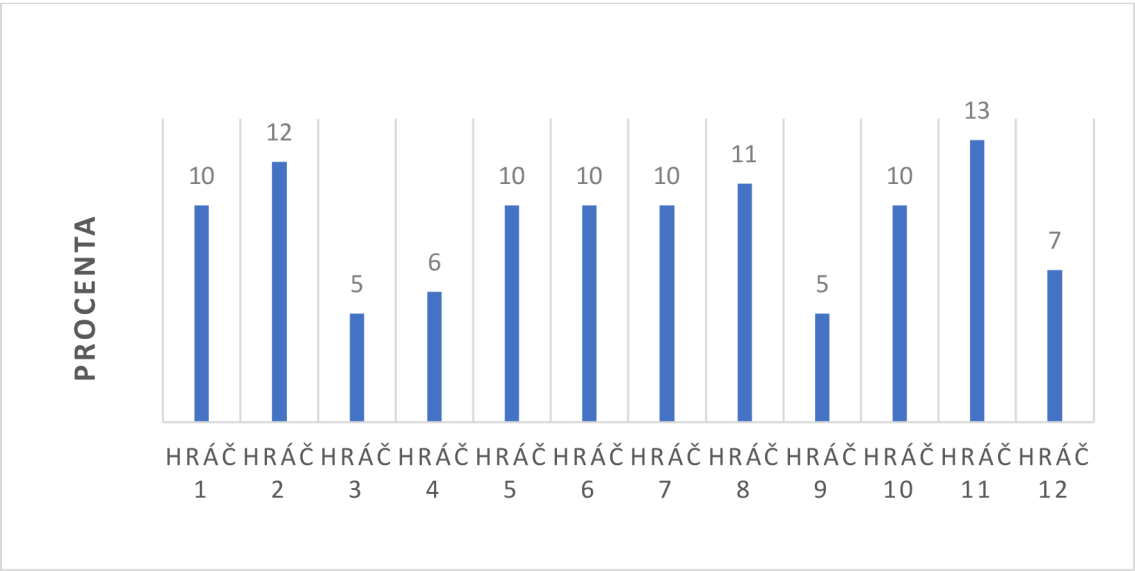


Hráči č. 3 doporučuji snížit příjem hovězího a vepřového masa a nahradit ho masem bílým.

Drůbeží maso

Drůbeží maso se vyznačuje podstatně nižším obsahem tuků, než v případě hovězího a vepřového masa. V drůbežím mase je také vyšší podíl bílkovin. (Fořt, 2006)

Obrázek 16 Graf znázorňující příjem drůbežího masa



Hráčům č. 3, 4, 9 a 12 doporučuji zvýšit příjem drůbežího masa, jako dobrého zdroje bílkovin s nižším obsahem tuků, hráčům 3,4 a 12 na úkor vepřového a hovězího masa.

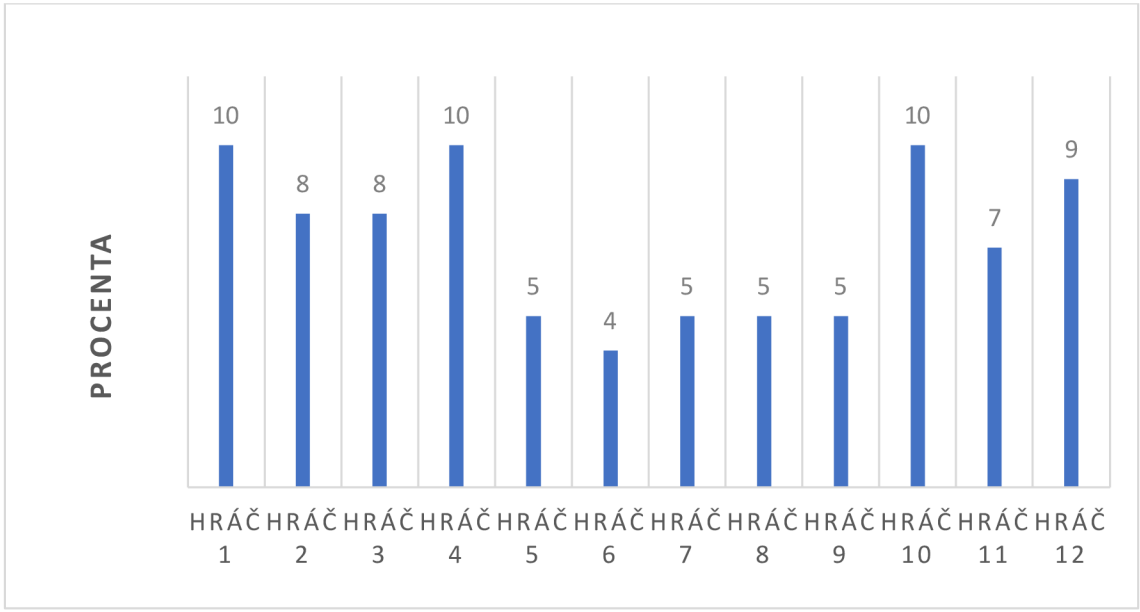
Ryby, vejce, luštěniny

Rybí maso je v porovnání s ostatními druhy masa lépe stravitelné a obsahuje velké množství vitaminů a minerálních látek. Mořské ryby patří k významným zdrojům jodu. Obecně je doporučovaná konzumace ryb nejméně jedenkrát týdně.

Vejce jsou označována za potraviny s vysokým obsahem cholesterolu. Cholesterol je však obsažen pouze ve žloutku a je doprovázen lecitinem, který má ochranný efekt. Vejce jsou podobně jako maso zdrojem kvalitních bílkovin.

Luštěniny obsahují velké množství bílkovin, dokonce průměrně více než maso a v případě sóji je to dvojnásobné množství. Důležitou složkou luštěnin je především vláknina, která snižuje cholesterol a zlepšuje proces trávení. (Fořt, 2000)

Obrázek 17 Obrázek znázorňující příjem ryb, vejcí a luštěnin ve stravě basketbalisty

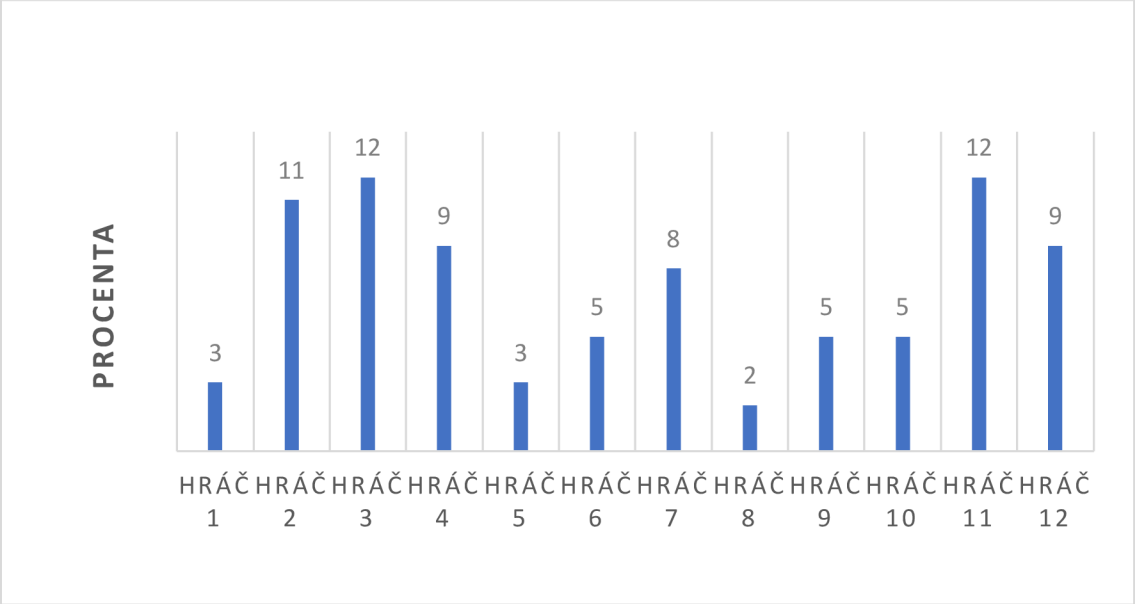


V případě některých hráčů (č. 5, 6, 7, 8, 9) bych pouze doporučil lépe vyvážit podíl jednotlivých druhů masa ve výživě.

Masné výrobky (paštiky, párky, uzeniny)

Uzeniny obsahují kombinaci tuků, bílkovin a škrobu, která není vhodná. Uzení také podporuje vznik rakovinotvorných látek. Co se týče uzenin, obsahují také vysoký podíl soli. (Fořt, 2006)

Obrázek 18 Graf znázorňující zastoupení masných výrobků ve stravě basketbalistů

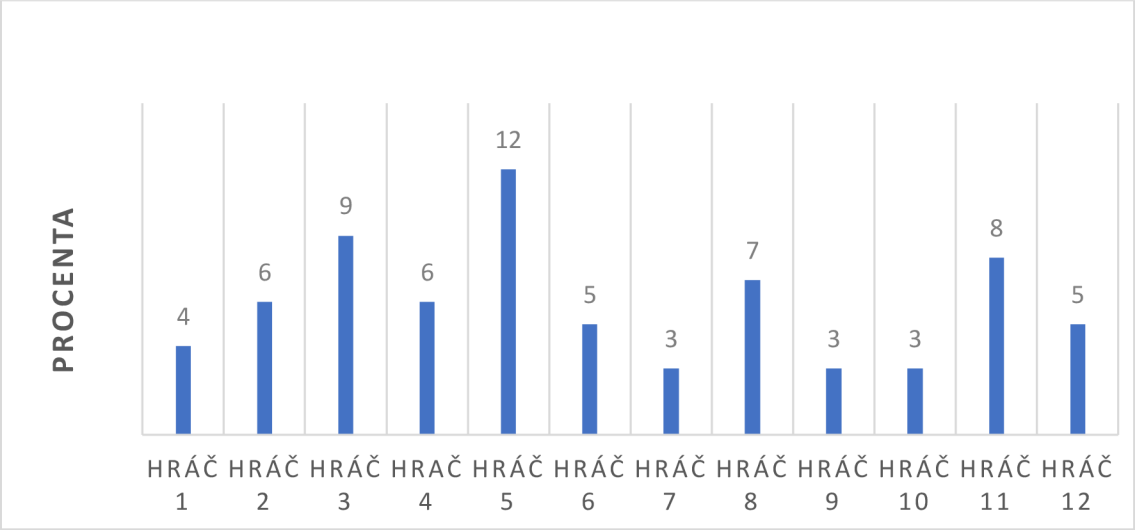


U poloviny sledovaných hráčů doporučuji snížit příjem masných výrobků ve stravě, neboť doporučený příjem se pohybuje v rozmezí 0-4 % z denního příjmu potravy, a tak je jasné, že by se tyto potraviny v jídelníčku měly vyskytovat co nejméně, zejména v potravě vrcholových sportovců.

Tuky (máslo, margaríny, sádlo), potraviny s vysokým obsahem tuku

Dle grafu můžeme vidět, že hráči č. 3, 5 a 11 mají vyšší zastoupení těchto potravin, což vzhledem k doporučenému dennímu množství, které je obdobné jako u masných výrobků 0-4 %, není dobré. Ostatní hráči mají příjem relativně v pořádku. Doporučuji snížit konzumaci tuků u hráčů číslo 3, 5, 11.

Obrázek 19 Graf znázorňující zastoupení tuků a potravin s vysokým obsahem tuku v potravě hráčů

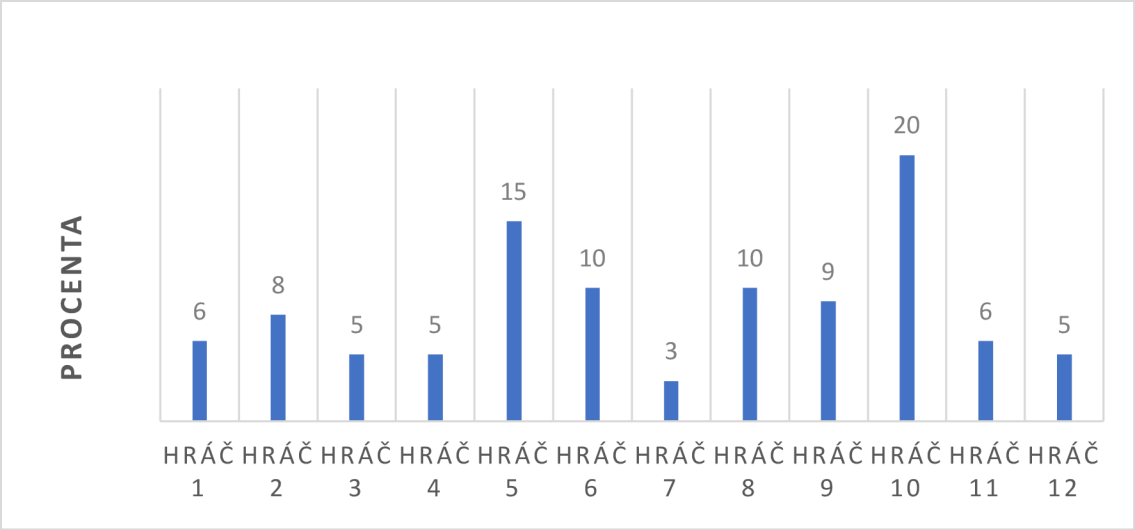


Cukr, sladkosti, buchty, zákusky

Doporučený příjem je opět 0-4 % z přijaté stravy. U většiny hráčů je příjem sladkostí vyšší, což se může zdát v první chvíli jako výživová chyba. Pokud však sportovec přijímá tyto potraviny po zátěži na doplnění energie, vydané během zátěže, pak je to v pořádku.

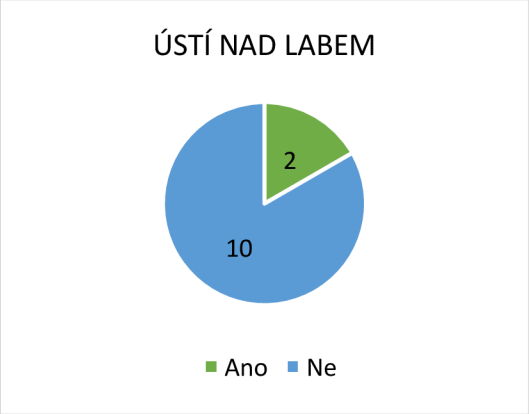
S hráči č. 5 a 10 bych individuálně vyjasnil, kdy během dne zařazují tyto potraviny a pokud to není přímo po zátěži, doporučil bych snížit příjem.

Obrázek 20 Graf znázorňující zastoupení sladkostí ve stravě basketbalistů



Otázka č. 5: Liší se výrazně tvá strava v přípravném a soutěžním období?

Obrázek 21 Graf znázorňující, jak se liší strava basketbalisty Slunety Ústí nad Labem v přípravném období a v průběhu sezóny



Obrázek 22 Graf znázorňující, jak se liší strava basketbalisty MMCITÉ Brno v přípravném období a v průběhu sezóny

Potřeba energie v soutěžním období basketbalistů je z důvodu náročnosti tréninků vysoká, neboť v průběhu sezóny je velké množství tréninkových jednotek a zápasů, při kterých dochází k velkému úbytku energie a aby se tyto ztráty energie pokryly, je důležité, aby měl sportovec dobře zvládnutou kvalitu a množství stravy. V přípravném období se hráči většinou soustředí na změnu tělesné hmotnosti, ať už ve smyslu nabírání svalové hmoty nebo ve smyslu redukce tuku.

BK Sluneta Ústí nad Labem:

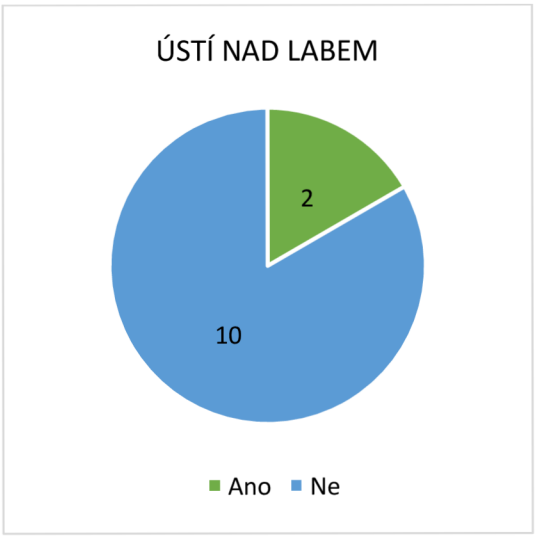
Dva hráči uvedli, že se jejich strava v přípravném a soutěžním výrazně liší. První hráč uvedl, že si stravu v přípravném období více hlídá a snaží se jíst zdravěji, neboť se domnívá, že z hlediska náročnosti tréninků v letní přípravě je to správné a bere to jako prevenci před zraněním. Druhý hráč uvedl, že mimo sezónu, tedy v období bez soutěžní zátěže, častěji konzumuje alkohol a tučná jídla. Je potřeba, aby měl tyto změny v jídelníčku pod kontrolou a neomezovalo jej to při regeneraci a v tréninku. Z hlediska psychiky hráče to může být v krátkém časovém období prospěšné.

MMCITÉ Brno:

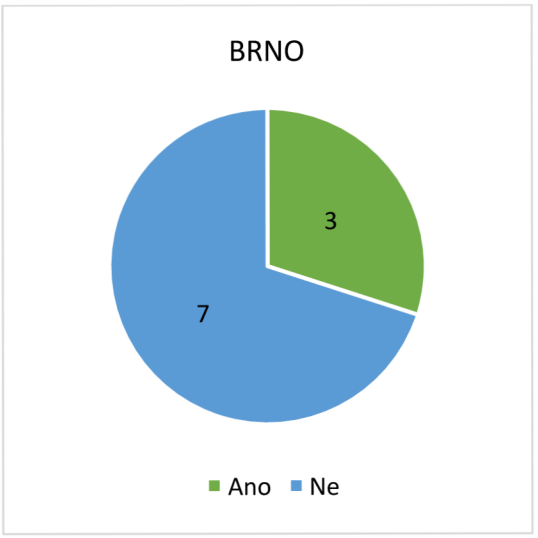
Pouze jeden hráč basketbalistů Brna uvedl, že v přípravném období se snaží jíst zdravěji a kvalitněji. U ostatních hráčů se strava v přípravném a soutěžním období příliš neliší nebo neliší vůbec

Otázka č.6: Jíš něco během zátěže?

Obrázek 23 Graf znázorňující příjem potravy basketbalistů Slunety Ústí nad Labem během zátěže



Obrázek 24 Graf znázorňující příjem potravy basketbalistů MMCITÉ Brno během zátěže



Na jídlo během zátěže reaguje každý sportovec individuálně. Ne každý je schopný tolerovat jídlo během fyzické aktivity, avšak pro hráče, kteří jsou během zápasu více vytížení je vhodné zařazení nějakého ovoce (banán) nebo energetické tyčinky. Ovoce je bohaté na sacharidy a vodu, proto je to vhodná potravina během sportovního výkonu, kterou bych určitě schválil nebo doporučil.

BK Sluneta Ústí nad Labem:

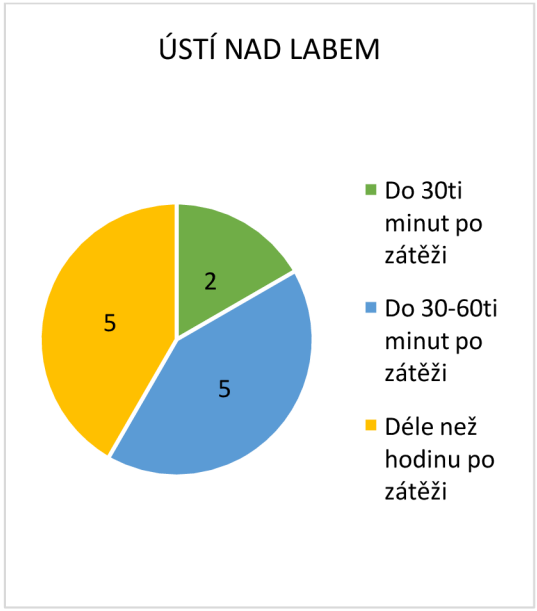
Dva hráči uvedli, že během zápasu, nejčastěji v poločasové přestávce, sní jeden velký banán.

MMCITÉ Brno:

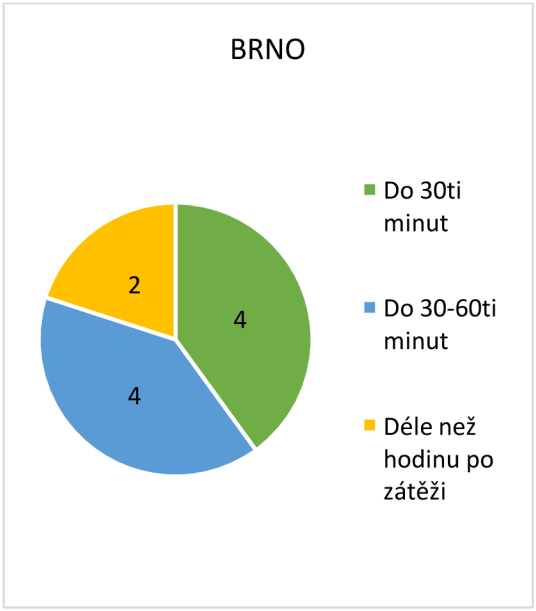
Dva hráči uvedli, že během zápasu, nejčastěji v poločasové přestávce, sní jeden velký banán, jeden z hráčů uvedl, že užívá energetické gely.

Otázka č.7: Jak dlouho po zátěži konzumuješ první jídlo?

Obrázek 25 Graf znázorňující časové rozmezí konzumace prvního jídla po fyzické zátěži hráčů Slunety Ústí nad Labem



Obrázek 26 Graf znázorňující časové rozmezí konzumace prvního jídla po fyzické zátěži hráčů MMCITÉ Brno



První jídlo hned po ukončení fyzické zátěže je jedním z nejdůležitějších v denním režimu vrcholového sportovce. Pro sportovce je důležité z hlediska obnovy energie (glykogen) a zavodnění organismu. Z pohledu sportovce by mělo být cílem tuto energii doplnit do jedné hodiny po ukončení fyzické zátěže, v ideálním případě do třiceti minut po zátěži.

BK Sluneta Ústí nad Labem:

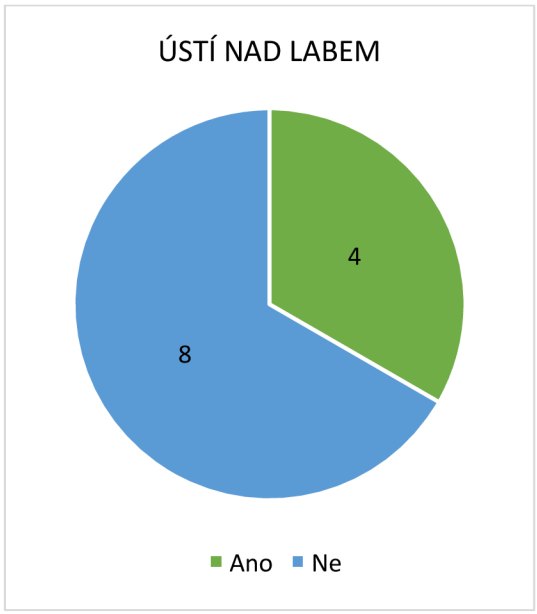
Z grafu je patrné, že většina hráčů toto časové rozhraní dodržuje, ale jsou i tací, kteří tato doporučení nedodržují. V těchto případech doporučuji hráčům změnu zvyklostí.

MMCITÉ Brno:

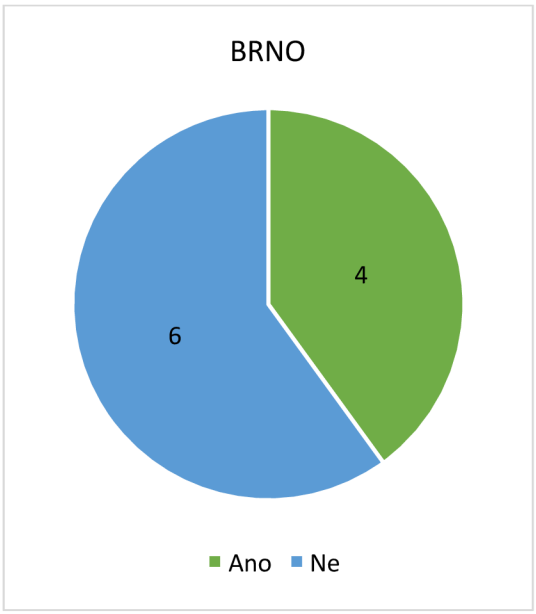
V případě hráčů Brna můžeme vidět, že pouze u dvou z nich dojde na první jídlo až déle než hodinu po zátěži. U těchto doporučuji zařadit nějaký příjem potravy, a to nejlépe do třiceti minut po zátěži.

Otázka č.8: Snažíš se svůj jídelníček promýšlet? Pokud ano, co je nejčastější překážkou realizace?

Obrázek 27 Graf znázorňující, kolik hráčů Slunety Ústí nad Labem se snaží svůj jídelníček promýšlet



Obrázek 28 Graf znázorňující, kolik hráčů MMCITÉ Brno se snaží svůj jídelníček promýšlet



BK Sluneta Ústí nad Labem:

Čtyři hráči uvedli, že se snaží svůj jídelníček promýšlet. Všichni z nich uvedli, že jídelníček promýšlí ve smyslu časového harmonogramu. Vzhledem ke dvoufázovým tréninkům (dopoledne a odpoledne) je to velmi důležité, aby hráčům nebylo těžko nebo naopak, aby neměli během tréninku pocit hladu. Dva z hráčů uvedli také, že večer před zápasem a v den zápasu více přemýšlí o tom, co budou jíst.

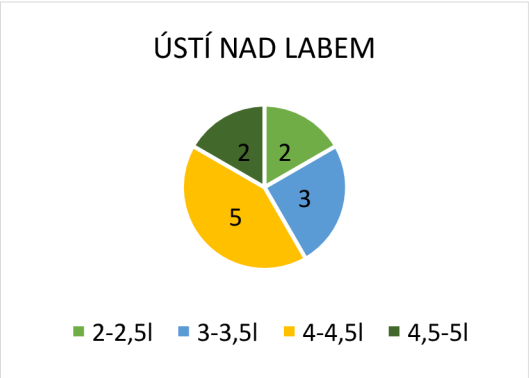
MMCITÉ Brno:

Čtyři basketbalisté uvedli, že se snaží svůj jídelníček promýšlet, ale největší překážkou bývá nedostatek času a lenost. Jeden z hráčů uvedl jako problém také finance.

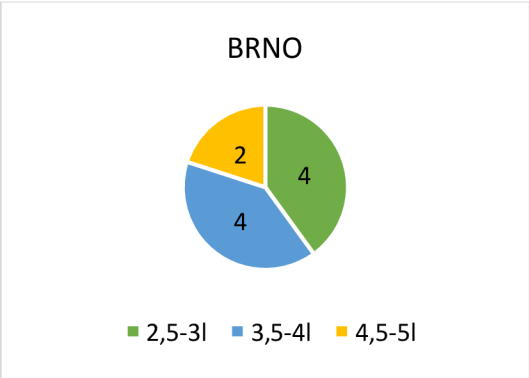
Otázka č.9: Kolik tekutin denně vypiješ?

Voda je pro tělo člověka nesmírně důležitá a tím spíš, pokud se jedná o vrcholového sportovce. Vzhledem k vysokým ztrátám vody z důvodu nadměrného pocení, je třeba tekutiny adekvátně doplňovat.

Obrázek 29 Graf znázorňující, kolik tekutin denně basketbalisté Slunety Ústí nad Labem vypijí



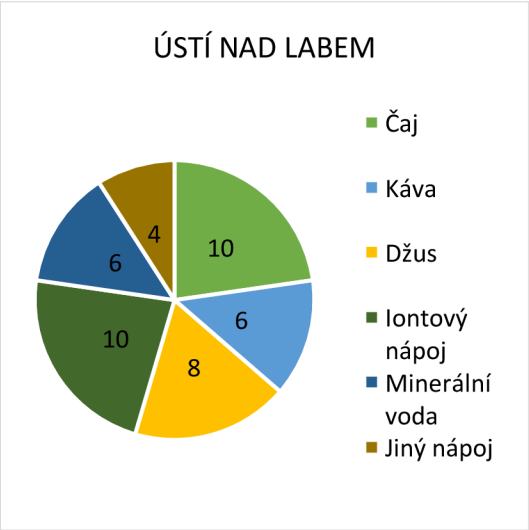
Obrázek 30 Graf znázorňující, kolik tekutin denně basketbalisté MMCITÉ Brno vypijí



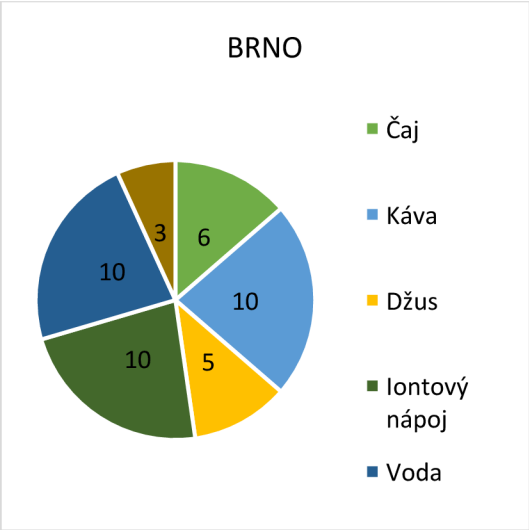
Obecná doporučení pro sportovce se pohybují okolo 40 mililitrů na kilogram hmotnosti. Doporučuji pěti hráčům Slunety Ústí nad Labem a čtyřem hráčům MMCITÉ Brno zvýšit množství tekutin.

Otázka č.10: Jaké tekutiny během dne piješ?

Obrázek 31 Graf znázorňující rozmanitost tekutin vypitých během dne hráči Slunety Ústí nad Labem



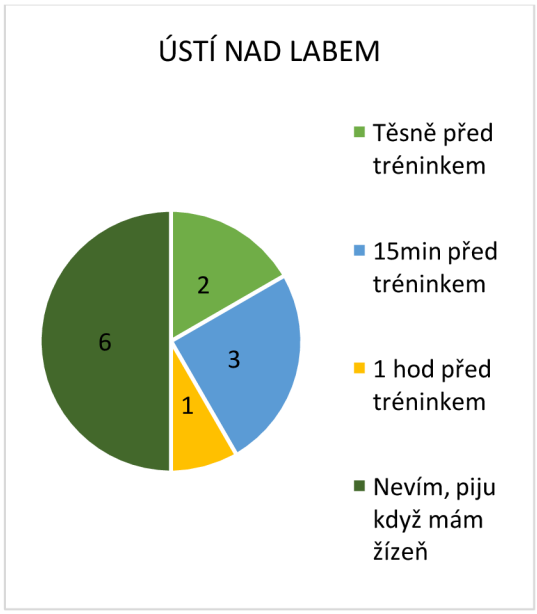
Obrázek 32 Graf znázorňující rozmanitost tekutin vypitých během dne hráči MMCITÉ Brno



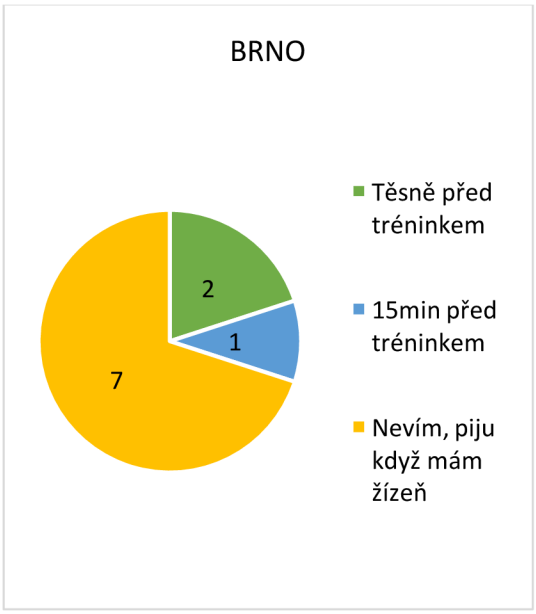
Z grafu názorně plyne, že hráči během dne pijí nejvíce iontové nápoje a minerální vodu, což je dobré vzhledem k pocení během tréninků, kdy tělo ztrácí kromě vody i minerální látky. Dále hráči uvádějí pití kávy, což může působit i jako dobrý zdroj energie při tréninku díky obsahu kofeinu v kávě. Pozor je třeba si dávat na dehydratační účinky kávy. Z grafu můžeme vypozorovat rozmanitost nápojů v jídelníčku sportovců. Džusy a sladké nápoje doporučuji v dopoledních hodinách, nebo bezprostředně po tréninku na doplnění cukrů po zátěži.

Otázka č.11: Kdy naposledy před zátěží piješ?

Obrázek 33 Graf znázorňující, kdy naposled hráči Slunety Ústí nad Labem pijí před zátěží



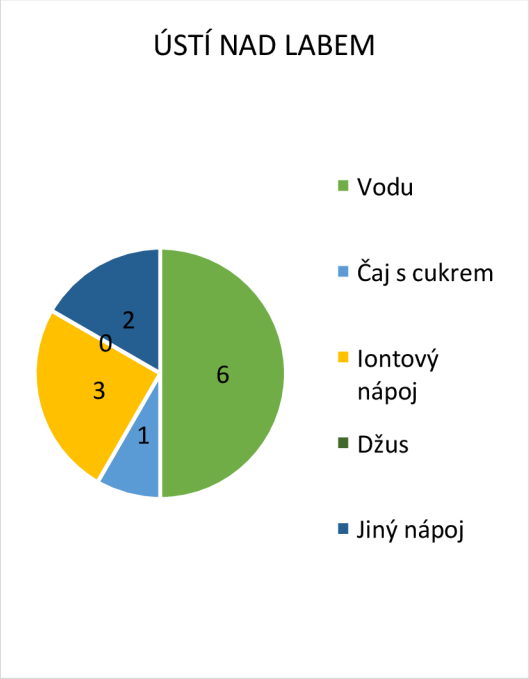
Obrázek 34 Graf znázorňující, kdy naposled hráči MMCITÉ Brno pijí před zátěží



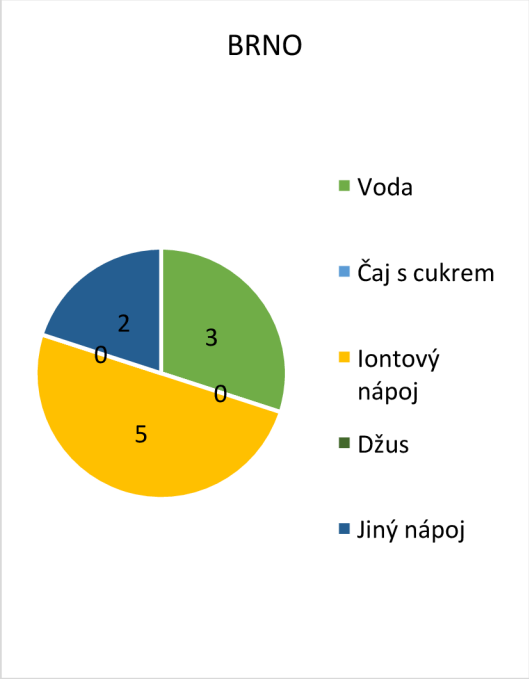
Jak už jsem uvedl v kapitole 3, tak u sportovců platí, že většina toleruje těsně před zátěží vypití objemu 300–400 ml tekutin. Většina hráčů pije až když má pocit žízně, což není žádoucí. Pocit žízně totiž poukazuje na určitý stupeň dehydratace a tomu by měli obzvláště sportovci předcházet. Jakákoliv dehydratace snižuje výkon sportovce v tréninku nebo zápase, a aby byl sportovec schopný absolvovat zátěž, musí být dostatečně hydratovaný.

Otázka č. 12: Co piješ před tréninkem-zátěží?

Obrázek 35 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté Slunety Ústí nadl Labem před zátěží



Obrázek 36 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté MMCITÉ Brno před zátěží



BK Sluneta Ústí nad Labem:

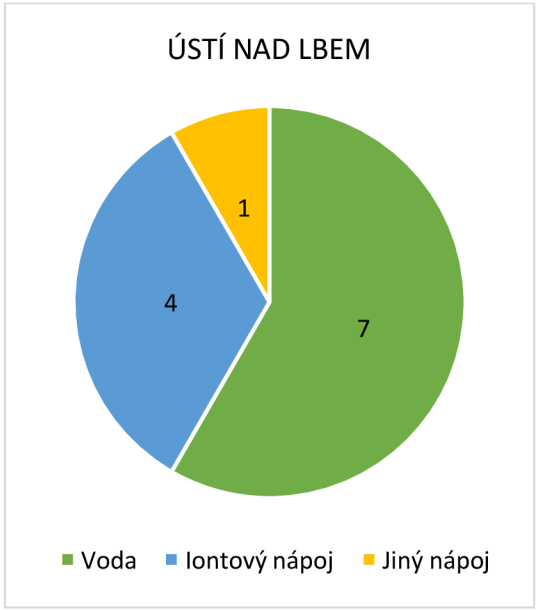
Dle grafu vidíme, že většina basketbalistů pije vodu nebo iontový nápoj. Dva basketbalisté uvedli, že před utkáním pijí energetický nápoj (Monster nebo Semtex). Vzhledem k vysokému obsahu cukru, kofeinu a dalších stimulantů, považuji tento nápoj za vhodný.

MMCITÉ Brno:

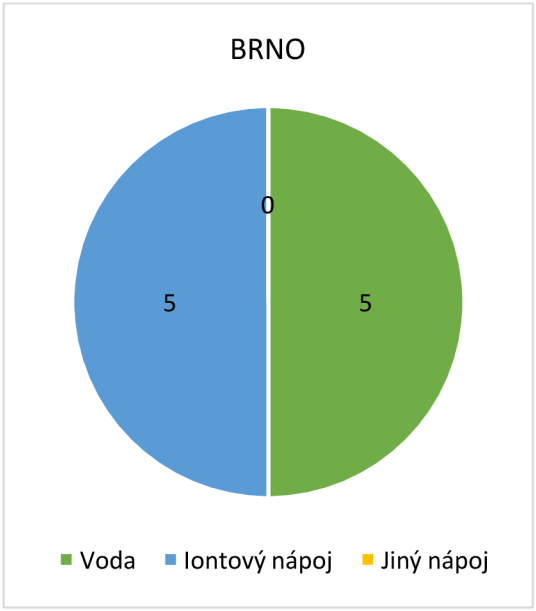
Hráči Brna preferují také vodu nebo iontový nápoj značky Nutrend, který jim dodává vedení klubu. Dva z hráčů uvedli, že pijí před zápasem kávu, která může být dobrým zdrojem energie. Je třeba si dávat pozor na její dehydratační účinek. Jeden z hráčů uvedl také energetický nápoj Redbull.

Otázka č.13: Co piješ během zátěže?

Obrázek 37 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté Slunety Ústí nad Labem během zátěže



Obrázek 38 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté MMCITÉ Brno během zátěže



BK Sluneta Ústí nad Labem:

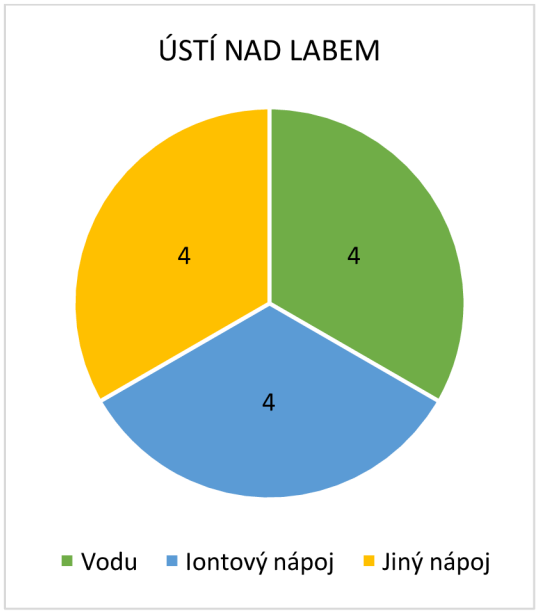
Většina basketbalistů pije během zátěže iontový nápoj nebo vodu, což je z hlediska doplnění sacharidů, minerálních látek a vody v pořádku. Pouze jeden basketbalista v týmu uvedl jiný nápoj, a to džus namíchaný s vodou v poměru 1:3. Tento nápoj považuji za horší variantu v porovnání s iontovým nápojem, ale pokud ho hráč při zátěži toleruje, nevidím v jeho konzumaci problém.

MMCITÉ Brno:

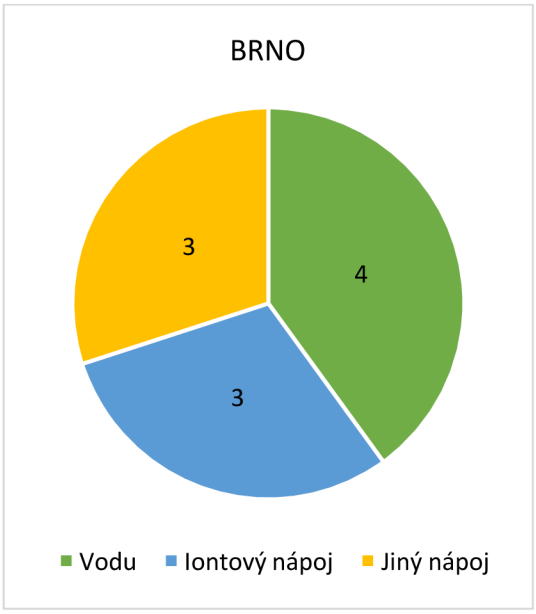
Basketbalisté Brna pijí během tréninků a zápasů pouze vodu a iontový nápoj značky Nutrend.

Otázka č. 14: Co piješ po zátěži?

Obrázek 39 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté Slunety Ústí nad Labem po zátěži



Obrázek 40 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté MMCITÉ Brno po zátěži



BK Sluneta Ústí nad Labem:

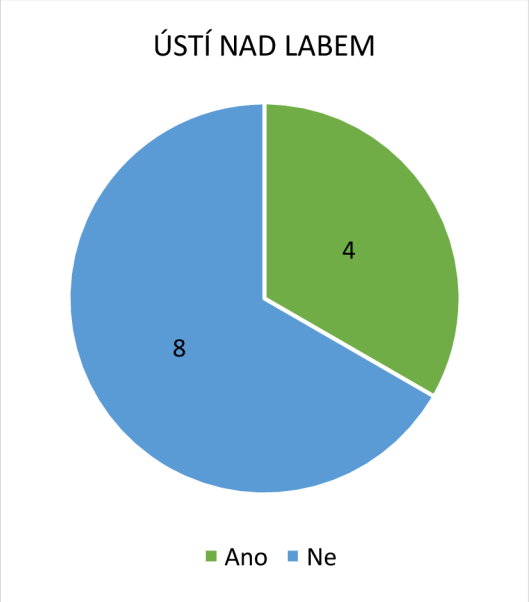
Většina hráčů po zátěži pije iontový nápoj nebo vodu. Někteří hráči si dají džus nebo jiné slazené nápoje. S pitím džusů a slazených nápojů po zátěži nemám vyloženě problém, pakliže je to v adekvátní míře, ale spíše bych volil iontový nápoj z důvodu doplnění živin.

MMCITÉ Brno:

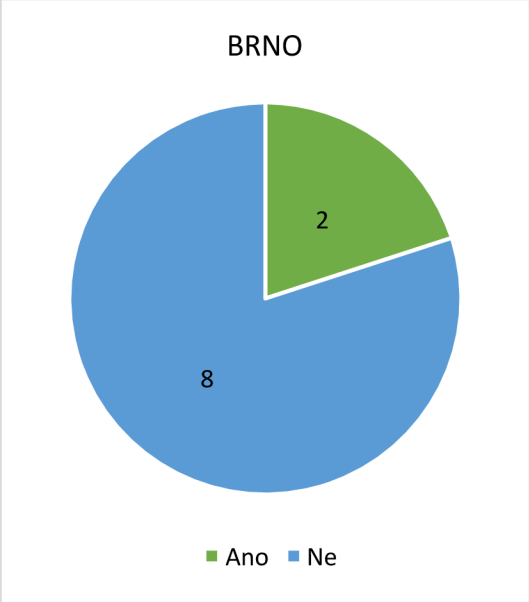
Hráči Brna pijí rovněž iontový nápoj nebo čistou vodu. Najdou se hráči, kteří zařadí sacharidový nebo proteinový nápoj. Jeden z hráčů uvedl, že vypije sklenici rozpuštěného magnesia ve vodě bezprostředně po zátěži. Občas není na škodu zařadit jedno nealkoholické pivo, díky zastoupení energie, minerálních látek a antioxidantů.

Otázka č. 15: Piješ před, během nebo po zátěži nějaký tvůj speciální nápoj?

Obrázek 41 Graf znázorňující, zdali hráči Slunety Ústí nad Labem pijí před, během nebo po zátěži nějaký speciální nápoj



Obrázek 42 Graf znázorňující, zdali hráči MMCITÉ Brno pijí před, během nebo po zátěži nějaký speciální nápoj



BK Sluneta Ústí nad Labem:

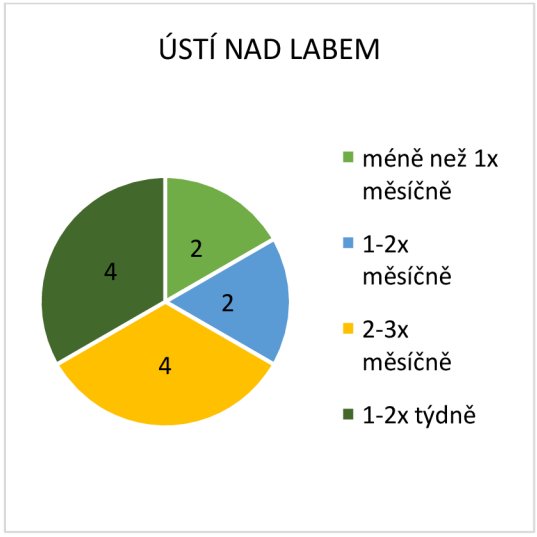
Tři hráči uvedli, že pijí Semtex, Monster a Redbull přibližně 30 minut před utkáním. Jeden z hráčů uvedl jako speciální nápoj rozmixované ovoce přibližně 1,5 hodiny před utkáním. Vzhledem k dostatečnému časovému odstupu mezi konzumací tohoto nápoje (můžeme spíše brát jako jídlo) a utkáním, nevidím žádné komplikace.

MMCITÉ Brno:

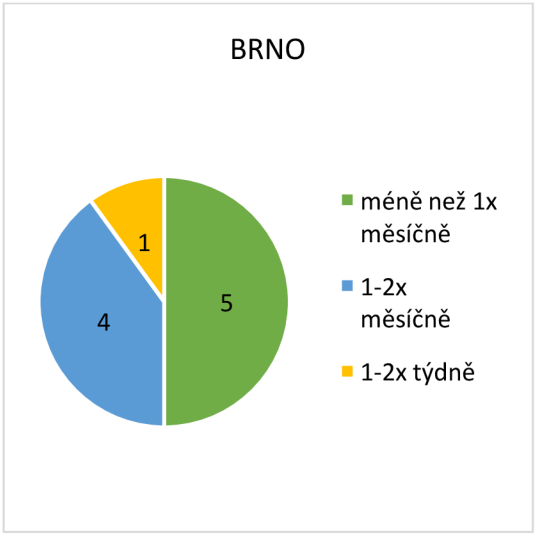
Pouze dva hráči uvedli „speciální nápoj“, v jednom případě Redbull a v druhém případě „nakopávač“, čímž se rozumí nápoj, který oddaluje únavu, zlepšuje koncentraci a působí euforicky. Tyto přípravky často obsahují kofein, beta-alanin a další látky stimulující výkon.

Otázka č. 16: Jak často konzumuješ alkohol?

Obrázek 43 Graf znázorňující frekvenci konzumace alkoholu basketbalisty Slunety Ústí nad Labem



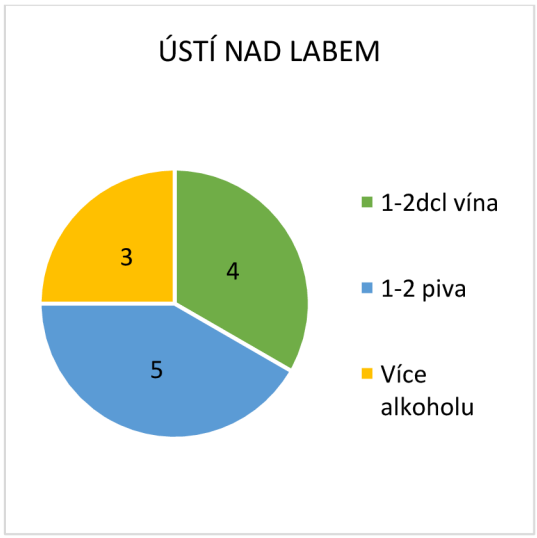
Obrázek 44 Graf znázorňující frekvenci konzumace alkoholu basketbalisty MMCITÉ Brno



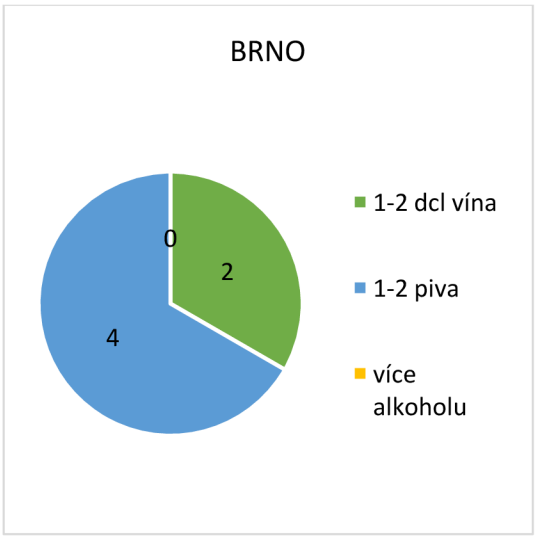
Vzhledem k vytíženosti sportovců považuji pití alkoholu obecně za výkon a regeneraci omezující. Jako jeden z účinků alkoholu je jeho močopudná vlastnost, kvůli které dochází k dehydrataci organismu s následkem horších sportovních výkonů. U basketbalistů obou týmů nevidím žádný velký problém ve smyslu konzumace alkoholu.

Otázka č. 17: Jaké množství alkoholu to zhruba je?

Obrázek 45 Graf znázorňující množství alkoholu vypité basketbalisty Slunety Ústí nad Labem



Obrázek 46 Graf znázorňující množství alkoholu vypité basketbalisty MMCITÉ Brno



5.5.1 Shrnutí vyhodnocení výzkumného šetření

Cílem mé práce bylo prozkoumat stravovací zvyklosti extraligových basketbalistů týmů BK Sluneta Ústí nad Labem a MMCITÉ Brno a porovnat tyto zvyklosti se zásadami sportovní výživy. Otázky výzkumného šetření byly zacíleny na informace o výživových zvyklostech.

Na začátku svého šetření jsem se zaměřil na obecné věci, jako jsou zkušenosti s kouřením, s konzumací alkoholu, s doplňky stravy, abych získal povědomí o životosprávě vrcholových basketbalistů.

Zjistil jsem, že kouření se ve skupině těchto vrcholových sportovců vyskytuje pouze výjimečně, někteří respondenti s cigaretami mají, dva z nich (Ústí nad Labem) kouří pouze při nějaké společenské příležitosti.

Dále jsem na základě zodpovězených dotazníků analyzoval zastoupení jednotlivých složek potravy ve stravě basketbalistů, v tomto případě bohužel z důvodu nedostupnosti dat pouze u basketbalistů Ústí nad Labem. Od hráčů Brna, jak již jsem psal výše, jsem nedostal dostatečné informace v této oblasti. Dle graficky zpracovaných dat je možné vyvodit závěr, že hráči Ústí nad Labem by měli rozhodně zvýšit příjem obilovin. Naopak mají lehce zvýšený příjem brambor, masných výrobků a sladkostí. V případě konzumace brambor doporučuji nahradit tuto přílohu například rýží nebo těstovinou ve prospěch obilovin.

Dalším závěrem, který jsem vyvodil během dotazování hráčů obou týmů, je ten, že hráči preferují být v průběhu fyzické zátěže bez konzumace potravy, popřípadě sní pouze banán nebo energetický gel během zápasu. Co se týká pitného režimu, hráči obou týmů dodržují poctivě pitný režim. Ztráty během zátěže kryjí pitím iontových nápojů a vody jak během zátěže, tak po zátěži. Někteří hráči Ústí nad Labem po zátěži pijí džusy na doplnění energie, což je správné. Jeden hráč Brna uvedl, že po zátěži pije magnesium rozpuštěné ve vodě, což má vyzkoušené jako prevenci proti křečím a hodnotím to také velmi správné řešení. Hráči obou týmů vyhledávají energetické nápoje typu Redbull, Monster, Semtex nebo jiný stimulant před zátěží. Příjem tekutin během dne se u hráčů

obou týmů pohyboval na hranici doporučeného příjmu, avšak vzhledem k vynaložené zátěži hráčů, doporučuji zvýšit příjem tekutin.

Zajímavým bodem mého průzkumu byla otázka, týkající se konzumace alkoholu vrcholovými basketbalisty. V tomto ohledu byl výsledek překvapující, pakliže byly odpovědi pravdivé, zdá se, že většina hráčů obou týmů pije alkohol pouze příležitostně a v nijak velké míře, což je vzhledem k jejich fyzickému vytížení žádoucí.

Ke stravovacím návykům hráče č. 5 týmu Bk Sluneta Ústí nad Labem mám mírné výhrady, neboť ve většině hodnot jednotlivých složek potravy nedodržuje obecná doporučení.

V celkovém měřítku se všichni hráči obou klubů stravují správně v souladu se zásadami sportovní výživy. Jediná doporučení, která plynou z výzkumného šetření jsou zvýšit příjem obilovin a snížit příjem brambor, sladkostí a masných výrobků.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci na téma Zjišťování výživových zvyklostí u vrcholových basketbalistů jsem představil basketbal jako sport, poukázal jsem na morfofunkční charakteristiku basketbalistů a popsal fyziologii tohoto sportu. Dále jsem se věnoval pitnému režimu hráčů a pokrytím energetického výdaje hráčů před, během a po zátěži. V další kapitole jsem se věnoval negativním dopadům na případné nesprávné stravování, jako jsou například dehydratace, nebo nadváha.

V praktické části jsem se věnoval nejdříve antropometrickému měření basketbalistů Ústí nad Labem, kteří působí v nejvyšší české basketbalové soutěži. V druhé části praktické části se věnuji vyhodnocení informací získaných od hráčů dvou konkurenčních týmů v nejvyšší basketbalové soutěži, a to týmů Bk Sluneta Ústí nad Labem a Mmcité Brno. Získané údaje a výstupy z nich jsem porovnal s obecnými zásadami sportovní výživy. Nakonec jsem přes některá doporučení a výhrady zhodnotil stravování hráčů obou týmů jako správné. V případě zájmu o jakékoli rady a doporučení nabízím možnost se na mě obrátit, rád poskytnu získané znalosti ze svého studia a z načerpaných informací z použité literatury.

Resumé

Tato bakalářská práce je zaměřena na výživové zvyklosti extraligových basketbalistů. Stručně představuje basketbal jako sport, aplikuje doporučení o výživě a pitném režimu do tohoto sportu a poukazuje na zdravotní potíže způsobené případnou nesprávnou výživou. Hlavní část je zaměřena na antropometrická měření basketbalistů a kvantitativní výzkumné šetření těchto sportovců formou dotazníku. Výsledky pak porovnává se zásadami sportovní výživy a v případě potřeby doporučuje, jak tyto nedostatky odstranit.

Summary

This bachelor thesis is focused on nutrition habits od elite basketball players. The thesis briefly represents basketball as a sport, applies recommendations of nutrion and drinking habits to this sport and points to health problems caused by improper nutriton. The main part of the thesis is focused on anthropometric measurements of basketball players and on the evaluation of quantitative research by using questionnaire. The results are compared with the principles of sports nutrition. If it is necessary recommends how to remove theese shortcomings.

LITERATURA

LITERÁRNÍ ZDROJE

Velenský, M., Velenský, E. (1994). *Sport report. 1.vyd.* Praha: ČTK – Repro a.s.

Nerad, P., Velenský, E. (1983*). Zpravodaj č. 37. 1. vyd.* Praha: Olympia

Havlíčková, L. (1993). *Fyziologie tělesné zátěže II. Speciální část-1.díl.* Praha: Karolinum.

Stratil, P. (1993). *abc zdravé výživy. 2. díl*, 1. vydal autor vlastním nákladem

Benardot, D. (2006). *Advanced Sports Nutrition*. Portland, OR: Human Kinetics.

Fořt, P. (2000). *Recepty a výživové tabulky (nejen) pro sportovce.* Pardubice: Svět kulturistiky.

Fořt, P. (2006). *Výživa hlavně pro kulturistiku a fitness*. Pardubice: Svět kulturistiky.

Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení. 1. vyd*. Praha: Granada

Buzková, K. (2006). *Strečink. 1. vyd.* Praha: Grada,

Konopka, P. (2004). *Sportovní výživa.* České Budějovice: KOPP.

Kunová, V. (2004). *Zdravá výživa.* Praha: Grada.

Knížetová, V., Kos, B. (1989). *Strečink, relaxace dýchání. 1. vyd.* Praha: Olympia

Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2002). *Výživa ve sportu-Příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén

Skolnik, H., & Chernus, A. (2011). *Výživa pro maximální sportovní výkon: správně načasovaný jídelníček*. Praha: Grada.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Bernaciková, M., Kapounková, K., & Novotný, J. *basketbal*. Získáno 28.3.2017 z Fyziologie sportovních disciplín: http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hrybasketbal.html

Jen Ketterly, M. R. (7. 3 2006*). Fueling the Fastbreak: Basketball Nutrition*. Získáno 15.3.2017 z Atlantic Coast Conference Official Athletic Site: http://www.theacc.com/genrel/020706aae.html

Oficiální pravidla basketbalu. (1.10 2012). Získáno 22.3.2017 z ČBF Jižní Morava: http://www.cbfjm.cz/soubory/pravidla2008.pdf

SEZNAM OBRÁZKŮ

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Somatograf basketbalistů; muži-modře, ženy-červeně (Bernaciková, Kapounková a Novotný, 2012) 11
Obrázek 2 Limitující faktory v basketbale (Bernaciková, Kapounková a Novotný, 2012) 12
Obrázek 3 Graf zobrazuje nejvyšší dosažené vzdělání basketbalistů Ústí nad Labem .. 28
Obrázek 4 Graf znázorňující nejvyšší dosažené vzdělání basketbalistů Brna 28
Obrázek 5 Graf znázorňující, kolik hráčů Ústí nad Labem užívá nějaké doplňky stravy 28
Obrázek 6 Graf znázorňující, kolik hráčů Brna užívá nějaké doplňky stravy 28
Obrázek 7 Graf znázorňující zkušenosti hráčů Slunetys kouřením 29
Obrázek 8 Graf znázorňující zkušenosti hráčů MMCITÉ s kouřením 29
Obrázek 9 Graf znázorňující zastoupení hlavních potravinových skupin ve stravě basketbalistů 30
Obrázek 10 Graf znázorňující zastoupení obilovin v potravě basketbalistů 30
Obrázek 11 Obrázek znázorňující příjem brambor ve stravě basketbalistů 31
Obrázek 12 Graf znázorňující příjem zeleniny ve stravě hráčů 32
Obrázek 13 Graf znázorňující příjem ovoce ve stravě basketbalistů 32
Obrázek 14 Graf znázorňující příjem mléčných výrobků ve strav 33
Obrázek 15 Graf znázorňující příjem vepřového a hovězího masa hráči 34
Obrázek 16 Graf znázorňující příjem drůbežího masa 34
Obrázek 17 Obrázek znázorňující příjem ryb, vejcí a luštěnin ve stravě basketbalisty . 35
Obrázek 18 Graf znázorňující zastoupení masných výrobků ve stravě basketbalistů 36
Obrázek 19 Graf znázorňující zastoupení tuků a potravin s vysokým obsahem tuku v potravě hráčů 37
Obrázek 20 Graf znázorňující zastoupení sladkostí ve stravě basketbalistů 37
Obrázek 21 Graf znázorňující, jak se liší strava basketbalisty Slunety v přípravném období a v průběhu sezóny 38
Obrázek 22 Graf znázorňující, jak se liší strava basketbalisty MMCITÉ v přípravném období a v průběhu sezóny 38
Obrázek 23 Graf znázorňující příjem potravy basketbalistů Slunety během zátěže 39
Obrázek 24 Graf znázorňující příjem potravy basketbalistů MMCITÉ během zátěže... 39
Obrázek 25 Graf znázorňující časové rozmezí konzumace prvního jídla po fyzické zátěži hráčů Slunety 40
Obrázek 26 Graf znázorňující časové rozmezí konzumace prvního jídla po fyzické zátěži hráčů MMCITÉ 40
Obrázek 27 Graf znázorňující, kolik hráčů Slunety se snaží svůj jídelníček promýšlet. 41
Obrázek 28 Graf znázorňující, kolik hráčů MMCITÉ se snaží svůj jídelníček promýšlet 41

Obrázek 29 Graf znázorňující, kolik tekutin denně basketbalisté Slunety vypijí 42
Obrázek 30 Graf znázorňující, kolik tekutin denně basketbalisté MMCITÉ vypijí 42
Obrázek 31 Graf znázorňující rozmanitost tekutin vypitých během dne hráči Slunety . 42
Obrázek 32 Graf znázorňující rozmanitost tekutin vypitých během dne hráči MMCITÉ 42
Obrázek 33 Graf znázorňující, kdy naposled hráči Slunety pijí před zátěží 43
Obrázek 34 Graf znázorňující, kdy naposled hráči MMCITÉ pijí před zátěží 43
Obrázek 35 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté Slunety před zátěží 44
Obrázek 36 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté MMCITÉ před zátěží 44
Obrázek 37 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté Slunety během zátěže 45
Obrázek 38 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté MMCITÉ během zátěže 45
Obrázek 39 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté Slunety po zátěži 46
Obrázek 40 Graf znázorňující, co pijí basketbalisté MMCITÉ po zátěži 46
Obrázek 41 Graf znázorňující, zdali hráči Slunety pijí před, během nebo po zátěži nějaký speciální nápoj 47
Obrázek 42 Graf znázorňující, zdali hráči MMCITÉ pijí před, během nebo po zátěži nějaký speciální nápoj 47
Obrázek 43 Graf znázorňující frekvenci konzumace alkoholu basketbalisty Slunety ... 48
Obrázek 44 Graf znázorňující frekvenci konzumace alkoholu basketbalisty MMCITÉ 48
Obrázek 45 Graf znázorňující množství alkoholu vypité basketbalisty Slunety 48
Obrázek 46 Graf znázorňující množství alkoholu vypité basketbalisty Slunety 48

.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Složení potu (Konopka, 2004) 14
Tabulka 2 Potřeba tekutin a sacharidů v basketbalu – shrnutí (Benardot, 2006) 15
Tabulka 3 Vliv dehydratace na výkon (Skolnik a Chernus, 2011) 18
Tabulka 4 Měření basketbalistů 26

PŘÍLOHY

DOTAZNÍK

Ahoj,

jmenuji se Filip Šmíd a jsem student Masarykovy univerzity v Brně, fakulty sportovních studií, oboru regenerace a výživa ve sportu, a provádím ve své bakalářské práci výzkum, kterým bych se chtěl pokusit zjistit stravovací návyky u A-týmu basketbalistů. Chtěl bych Tě požádat o vyplnění tohoto anonymního dotazníku, na základě kterého může dojít k případné intervenci s Vaším realizačním týmem a tím ke zkvalitnění stravy.

Veškeré údaje zjišťované a zapsané v rámci tohoto dotazníku jsou anonymní. Nemusíš mít žádné obavy z jakéhokoli zneužití zjištěných informací. Je především v Tvém zájmu, aby zjišťované skutečnosti byly pravdivé.
(Možnost, která ti bude vyhovovat, zakřížkuj a ostatní prosím vypiš)

ZÁKLADNÍ OSOBNÍ ÚDAJE

Věk:
Výška:
Váha:
Pohlaví: muž žena

Vzdělání: (Zakřížkuj nejvyšší dosažené vzdělání, nebo současné studium)
Základní střední odborné středoškolské vysokoškolské

Užíváš nyní pravidelně nějaké léky? (Nepočítej vitamíny a minerály).
Ne ano (uveď jaké a proč je užíváš?)

Užíváš nějaké speciální doplňky výživy?
Vitamíny, minerály, cokoliv jiného např. karnitin, koenzym Q10 a další
Ne ano (uveď jaké a množství)

Už jsi někdy kouřil cigarety?

- ještě nikdy jsem nekouřil
- už jsem to několikrát zkoušel, ale nekouřím
- kouřil jsem pravidelně, ale už jsem přestal
- jsem pravidelný kuřák
- jsem příležitostný kuřák

Jak dlouho aktivně hraješ basketbal?

Kolikrát týdně trénuješ? Pokud má denní trénink více fází, prosím uveď (nepočítej soustředění)

Jak je trénink průměrně dlouhý? Kolik asi minut, hodin?

VÝŽIVOVÉ ZVYKLOSTI

Zastoupení hlavních potravinových skupin v denních jídlech – jak často zařazuješ do jednotlivých denních jídel různé potravinové skupiny. (Z čeho se skládá v běžném dni obvykle tvoje snídaně, oběd, večeře, svačina –y)?

Na další straně najdeš tabulky a možnosti ty, které ti budou vyhovovat, zakřížkuj, a čísel vedle čtverečků si nevšímej, je to jen pomůcka při zpracování dotazníku

Snídaně

Skupina potravin	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-7x týdně
Chléb, rohlíky, cereálie	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Brambory	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zelenina (kromě brambor)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ovoce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Mléko a mléčné výrobky	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Maso, drůbež, ryby, vejce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zpracované maso (salámy, konzervy, apod.)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tuky a velmi tučná jídla	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sladkosti	1.	2.	3.	4.	5.	6.

Oběd

Skupina potravin	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-7x týdně
Chléb, rohlíky, cereálie	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Brambory	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zelenina (kromě brambor)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ovoce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Mléko a mléčné výrobky	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Maso, drůbež, ryby, vejce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zpracované maso (salámy, konzervy, apod.)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tuky a velmi tučná jídla	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sladkosti	1.	2.	3.	4.	5.	6.

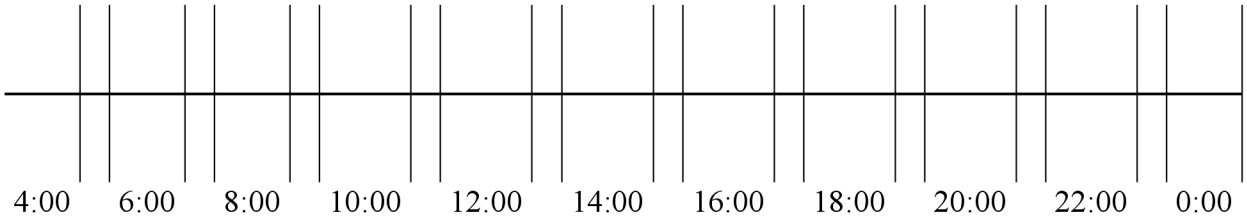
Večeře

Skupina potravin	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-7x týdně
Chléb, rohlíky, cereálie	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Brambory	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zelenina (kromě brambor	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ovoce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Mléko a mléčné výrobky	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Maso, drůbež, ryby, vejce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zpracované maso (salámy, konzervy, apod.)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tuky a velmi tučná jídla	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sladkosti	1.	2.	3.	4.	5.	6.

Svačina a jiné

Skupina potravin	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-7x týdně
Chléb, rohlíky, cereálie	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Brambory	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zelenina (kromě brambor	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ovoce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Mléko a mléčné výrobky	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Maso, drůbež, ryby, vejce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zpracované maso (salámy, konzervy, apod.)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tuky a velmi tučná jídla	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sladkosti	1.	2.	3.	4.	5.	6.

Pokus se zaznačit do této časové osy, kdy asi je v tvém běžném dni snídaně, svačina-y, oběd, večeře a kdy je trénink?



Liší se výrazně tvoje strava v přípravném období oproti závodnímu období? Jestliže ne, přejdi na další otázku, jestliže ano, pokus se napsat ty nejvýraznější rozdíly.

Jíš něco během tréninku, pokud ne, přejdi na další otázku, pokud ano, uveď prosím, co to je?

Jíš něco během zápasu, pokud ne, přejdi na další otázku, pokud ano, uveď prosím, co to je?

Jak dlouho po zátěži konzumuješ své první jídlo?

Snažíš se svůj jídelníček alespoň z části promýšlet? Pokud ne, přejdi na další otázku, pokud si svůj jídelníček promýšlíš, napiš, co je nejčastější překážkou realizace?

PITNÝ REŽIM

Kolik zhruba tekutin denně vypiješ? (Nepočítej mléko, mléčné nápoje a kávu)

- 1l
- 1,5 – 2l
- 2,0 – 2,5l
- 2,5 – 3,0 l
- 3,5 – 4,0l
- 4,5 – 5,0
- jiné, uveď

V předešlé otázce jsi uvedl(a) objem denních tekutin a teď se pokus uvést, které to jsou a jaké asi množství?

Příklad: 1 hrníček čaje = 2 dcl, 1 litr vody, atd. (Samozřejmě je možno zakřížkovat více možností)

- čaj, množství
- káva, množství
- ovocný džus, množství
- iontový nápoj, uveď který a množství
- minerální voda – slazená, množství.
- jiný nápoj, uveď který a množství

Kdy naposledy před tréninkem piješ?

- těsně před tréninkem
- -15 min před
- 1 hod před
- nevím, nesleduji to, prostě když mám žízeň, tak se napiji a nevím kolik
- jiné, uveď

Kdy naposledy před zápasem piješ? Jestli se to neliší od tréninku, přejdi na další otázku, pokud se to liší, napiš prosím, kolik minut to zhruba je?

Co piješ před tréninkem?

- čistou vodu
- slazený čaj
- neslazený čaj
- džus……. množství
- iontový nápoj, uveď který
- jiné, uveď

Co piješ před zápasem? Jestli se to neliší od tréninku, přejdi na další otázku, pokud se to liší, napiš, co jiného piješ před závodem?

Co piješ během tréninku?

- čistou vodu
- slazený čaj
- neslazený čaj
- džus
- iontový nápoj, uveď který
- jiné, uveď.

Co piješ během zápasu? Jestli se to neliší od tréninku, přejdi na další otázku, pokud se to liší, napiš prosím, co jiného piješ během závodu?

Co piješ hned po ukončení tréninku?

- čistou vodu
- slazený čaj
- neslazený čaj
- džus
- iontový nápoj, uveď který
- jiné, uveď

Co piješ po ukončení zápas? Jestli se to neliší od tréninku, přejdi na další otázku, pokud se to liší, napiš prosím, co jiného piješ po ukončení závodu?

Piješ ať už před, během, nebo po tréninku, zápasu nějaký tvůj speciální nápoj? Jestli ne, přejdi na další otázku, jestliže ano, napiš, o jaký nápoj se jedná a kdy ho piješ – (trénink vs. zápas), proč ho piješ?

Jak často konzumuješ alkohol?

- méně než 1x měsíčně
- 1-2x měsíčně
- 3-4x měsíčně
- 1-2x týdně
- 5-6x týdně - denně

Jaké množství alkoholu za den to je?

- tak 2 dcl vína
- 1-2 piva
- jiné, uveď.

SOUČASNÝ POSTOJ K ZÁSADÁM SPORTOVNÍ VÝŽIVY

Označ křížkem jedno z následujících tvrzení, které nejlépe vystihuje Tvůj současný postoj k zásadám sportovní výživy.

- Dodržuji zásady sportovní výživy již déle než 6 měsíců.
- Dodržuji zásady sportovní výživy méně jak 6 měsíců.
- Plánuji začít s pravidelným dodržováním zásad sportovní (zdravé) výživy v následujících 6 měsících.
- Neplánuji žádnou změnu svých stravovacích návyků.

Něco na závěr: Je něco, co by tě z oblasti sportovní výživy zajímalo, na co by ses chtěl (a) zeptat?

Je něco, co se týká tohoto dotazníku, k čemu by ses chtěl (a) vyjádřit, nebo něco chtěla doplnit, ať je to třeba nějaká zkušenost z oblasti výživy, cokoliv?

Teď už jsi na samotném konci dotazníku, proto ti chci moc poděkovat