

Projekt výzkumné podpory české veslařské reprezentace

1.) POČET PROBANDŮ20X DOSPĚLÍ, 20X JUNIOŘI

2.) SBĚR DAT:

a) Měření výkonnosti

- Inbody (po 2 měsících nebo při větších výkyvech hmotnosti či při únavě) BRNO - PRAHA
- DEXA (1x ročně) BRNO
- Spiroergometrie (2x ročně – na začátku a konci přípravného období, laktátová křivka...ideálně mobilní přístroj) BRNO - PRAHA
- Zátěžové EKG (1x ročně nebo při potížích) BRNO - PRAHA
- Dynamometrie (1x ročně a po zranění) BRNO – PRAHA
- Hodnocení fast-slow svalových vláken a jejich poměru BRNO
- Ekonomika pohybu na veslařském trenažeru (1 ročně dle potřeby) BRNO - PRAHA

b) Měření regenerace

- Wearables (Oura ring, Whoop – samoměření sportovcem...neustále)
- Subjektivní vnímání únavy a zatížení (RPE) – po prvním tréninku v týdnu
- ANS (autonomní nervový systém....1x měsíčně) BRNO-PRAHA

c) Sledování zátěže

- Tréninkový deník (skladba, objem a intenzita)
- Tepová frekvence dle spiroergometrického vyšetření během tréninku

d) Biochemie

- Kompletní krevní odběry á 3 měsíce (vitamíny, minerály, mastné kyseliny,...) BRNO

e) Genetický profil pro daného jedince – 1x BRNO

f) Tensiomyografie – na počátku projektu, poté ev. při zranění HKK i DKK – BRNO

g) Hodnocení páky při pohybu veslem lodi – na počátku projektu- PRAHA

h) Fyzioterapie

- Kineziologický rozbor, doporučení kompenzačních cviků, dechové cvičení, 4x do roka – BRNO – PRAHA
- Akutní návštěva dle potřeby

i) Výživa

- Analýza jídelníčku, navržení změn, analýza dotazníků a krevních odběrů – a 3 měsíce ev. častěji dle zvolených krevních markerů
- Konzultace při změně tréninkové nálože nebo při výkyvech hmotnosti, nadměrné únavy, atd

Psychologie

- Dotazníky, sledování psychologem při vstupu do studie a poté a 6 měsíců, BRNO – PRAHA

Výživa

- Cca 1x/6měsíců analýza jídelníčku a navržení případných změn
- Konzultace při změně tréninkové nálože nebo při výkyvech hmotnosti, nadměrné únavy, atd

Fyzioterapie

- Kineziologický rozbor, doporučení kompenzačních cvičení „na doma“
- Návštěva dle potřeby

3.) ANALÝZA DAT

4.) PRAKTICKÝ VÝSTUP PRO TRENÉRY A SPORTOVCE

5.) VÝSTUP Z PROJEKTU KONEC ROKU 2028