

## Zpráva pro předsednictvo, srpen 2024

### Realizační tým - Nutriční část.

V měsících červen-srpen byly uskutečněny dvě přednášky v Račicích, zúčastnila se jí reprezentace U19 a U23 (cca 50 závodníků). Posluchači se zaujetím poslouchali a přednášku hodnotili dle dotazníkového šetření velice kladně. Z dotazníků dále vyplynulo, že by uvítali i další témata např.

- načasování a skladba jídelníčku v závislosti na trénink
- rychlá a levná jídla
- doplňky stravy, suplementace
- kvalitní strava v kontextu běžného života
- individuální konzultace

Nutriční konzultace:

Po zaznamenání problému u stravování dvou účastnic MS v Kanadě proběhla nutriční analýza u čtrnácti závodnic. U jedné reprezentantky byly obavy na místě a doporučuji dlouhodobější spolupráci nejen se závodnicí, ale i s trenérem a rodiči, (prozatím). Některé zaznamenaly mezery v jejich jídelníčku a rády by po skončení sezony a návratu do tréninku zakomponovaly nutriční konzultace.

Nutriční screening u skupiny U23 a SenA (Dukla)

11.7 proběhl rychlý nutriční screening u 10 závodníků mužské kategorie, kde jsme se shodli, že Sen A mají velmi podhodnocený energetický příjem. Ve většině případů z důvodu velmi malé pauzy mezi tréninky a vynechávání potréninkového jídla. Ve srovnání se závodníky U23 a Sen A se bavíme o rozdílu v energetickém příjmu až 3000kcal! Dále se ve skupině nachází 2 závodníci trpící refluxem, který jim nedovoluje se dostatečně před a mezi fázemi najíst, ve finále se nebavíme jen o nízkém energetickém příjmu, ale o časté nemocnosti horních a dolních cest dýchacích. **Reflux je stav, kdy žaludeční šťávy proudí zpět do jícnu a způsobují podráždění až zánět, který vyžaduje lékařskou pozornost.** Tomuto onemocnění by se měl maximálně uzpůsobit tréninkový a stravovací režim, jinak může u sportovce vést k předčasnému ukončení kariéry. V ideálním případě zvětšit pauzu mezi tréninky. Závodníci se budou moci zaměřit na potréninkové jídlo, které je z hlediska sportovní nutriční alfoou a omegou.

Nutriční konzultace u dorostenky (cefta)

U jedné reprezentantky byl zachycen trenérem a maminkou počáteční stav PPP(porucha příjmu potravy), probíhají nutriční konzultace a vše se řeší i s matkou.

### Nutriční vize na následující sezónu:

- nutriční dohled nad sportovci (supervize - komunikace a propojení s Casri, CSM atd.)
- sběr dat ohledně složení těla a stravování (váha InBody, zápisy stravy aj.)

- měření na váze InBody v rámci různých testování (sledování sportovce v čase, odhad nadcházejících problémů a hledání možnosti nápravy)
- dostupnost individuálních nutričních konzultací (pravidelných i urgentních)
- přednášková činnost a edukační tvorba
- dohled nad jídelníčky (na závodistiších, soustředěních aj.)

**Projekt:** Účinnost doplňků stravy omega-3 u veslařů

**Projektový tým:** Ing. Kristýna Fleissnerová, Mgr. Anna Ingrová

**Popis projektu:**

Omega-3 mastné kyseliny bývají považovány za nejdůležitější doplněk stravy nejen ve sportovní výživě. Jejich dostatečné množství v jídelníčku podporuje výkonnost, redukuje zánět, snižuje bolest a podporuje regeneraci svalů. Největší zastoupení omega-3 najdeme v tučných rybách, které nejsou u většiny sportovců v jídelníčku zastoupeny v dostatečném množství.

Účinnost doplňků stravy bude pozorována u 10 dobrovolníků (5 seniorů, 5 juniorů) po dobu 3 měsíců. Na začátku bude u každého proveden test ze suché krevní kapky, který zjistí množství až 11 mastných kyselin. Po dobu 3 měsíců budou sportovci suplementovat doplněk stravy s omega-3 (2 skupiny - Zinzino, Mollers) a následně bude opět proveden test ze suché kapky a subjektivní zhodnocení sportovce.

Projekt budou doprovázet edukační přednášky od odborníků (Suchánek, Škoda). Pozitivní účinky suplementace (podpora výkonnosti, snížení míry únavy aj.) by měly být znát již po prvním měsíci užívání.

**Cíle projektu:**

- Pozvednutí výkonnosti a zdravotního stavu sportovců.
- Maximalizace potenciálu.
- Podpora regenerace.