

Příloha 1: Návod k vyplnění tréninkového záznamu

Základní pojmy a vybrané informace o sportovním tréninku

Hlavní tréninkové ukazatele:

Tréninkové jednotky (TJ) – Zaznamenává se celkový počet tréninků či závodů. Započítává se sem veškerá pohybová aktivita delší než 30 minut.

Čas zatížení (TH) – Zapisuje se v hodinách a minutách věnovaných tréninkové či závodní aktivitě. Započítává se sem i doba všech aktivit, které trvají kratší dobu než 30 minut, např. rozcvičení, ranní posilování, kompenzační cvičení.

Intenzita:

- I. Nízká (klus, vytrvalost) – méně než 97 % úrovně ANP
- II. Střední (rozvoj ANP) – okolo 100% úrovně ANP
- III. Vysoká (závod, VO2max) – více jak 102 % úrovně ANP

Druh zátěže:

- Plavání
- Cyklistika - silniční, horská
- Běh
- Posilování
- Chůze
- Horská turistika
- Všeobecná příprava - kompenzační cvičení, strečink, pohyblivost, obratnost, koordinace, hry, atd.
- Nespecifické vytrvalostní zatížení - veslování, běh na lyžích, kolečkové brusle, atd.

Příloha 2: Formulář tréninkového záznamu

Formulář tréninkového záznamu	1. den	2. den	3. den	4. den
Tréninkové jednotky (TJ) (počet)				
Čas zatížení (TH) (min)				
Plavání				
I. intenzita (min)				
II. intenzita (min)				
III. intenzita (min)				
Cyklistika				
I. intenzita (min)				
II. intenzita (min)				
III. intenzita (min)				
Běh				
I. intenzita (min)				
II. intenzita (min)				
III. intenzita (min)				
Posilování				
I. intenzita (min)				
II. intenzita (min)				
III. intenzita (min)				
Chůze				
I. intenzita (min)				
II. intenzita (min)				
III. intenzita (min)				
Ostatní				
I. intenzita (min)				
II. intenzita (min)				
III. intenzita (min)				

Příloha 3: Návod k vyplnění dotazníku pro rozbor jídelníčku

Dotazník pro rozbor jídelníčku – Návod

Doba sledování: **4 dny** (3 dny všední, 1 den víkendový)

Do sloupce **Jídlo** napište název pokrmu, pokud možno přesný druh potraviny.

Do sloupce **Kvalita nebo Poznámky** napište bližší údaje o zkonsumovaném jídle.

- např. % tuku, u pečiva celozrnné/bílé, u nápojů slazené (počet kostek)/neslazené apod.
- u piva % alkoholu, u mléka sladké/kysané, u knedlíků bramborový/houskový
- u zeleniny vařená/syrová/sterilovaná/kysaná apod.

Pokud udáte jednotkové množství, např. 1 rohlík a 40 g, pak musíte uvést počet kusů!! Naopak pokud napíšete celkové množství, pak již neuvádějte počet kusů!!

U teplých jídel je třeba uvést zvlášť množství **hl. jídla** (př. hovězí vařené) a **přílohy** (př. brambory, rýže, knedlík apod.)

Ovoce važte oloupané, tj. bez kůry či slupky (př. banán, pomeranč).

Pokud nemůžete množství zvážit nebo odměřit, popište alespoň slovně

př. 6 knedlíků houskových středně velkých

př. 4 knedlíky kynuté se švestkovými povidly

př. polévka hovězí nudlová 1 cm pod okraj apod.

Pokud něco zapomenete, raději celý den vynechejte a začněte zapisovat od dalšího dne. Čím přesnější data uvedete, tím lepší a přesnější bude rozbor Vašeho jídelníčku.

Příloha 4: Vzor dotazníku pro rozbor jídelníčku

Dotazník pro rozbor jídelníčku - Vzor

	Jídlo	množství (g/ml)	kusů	kvalita, poznámka
Snídaně	káva černá	150 ml		turecká s kofeinem
	cukr	10 g		2 kostky
	smetana	30 ml		6 % tuku
	rohlík	40 g	2	bílý/celozrnný/sójový
	sýr Eidam	50 g		30 % tuku
	Cornflakes	60 g		
	mléko	150 ml		odstředěné
Svačina	iontový nápoj Enervit	500ml		1 odměrka, 20 g prášku
	müsli tyčinka	55 g	1	PowerBar
Oběd	polévka hovězí	250 ml		0,5 cm pod okraj
	vepřová pečeně	100 g		vepřová plec
	houskový knedlík		5	středně velké
	rajská omáčka	150 ml		
	pivo	500 ml	2	světlé, 10°, tj. celkem 1000 ml
	sůl (přisoleno)			2 špetky
Svačina	obložený chlebiček		1	humrový
	obložený chlebiček		2	se šunkou a vlašským salátem
	čaj	350 ml		neslazený
	cukr			2 kávové lžičky
	jogurt Jogobela	450 ml		smetanový s ovocem 3,5 % tuku
Večeře	kuřecí prsa	120 g		smažená
	rýže	180 g		natural
	kečup			2 polévkové lžíce
	zelenina	70 g		Mochovská, vařená
	minerálka	400 ml		Magnézia, 6g cukru/100 ml
2. večeře	banán	55 g	1	(bez slupky)
	kakao			Granko, 2 polévkové lžíce
	mléko	250 ml		polotučné

Příloha 5: Dotazník pro vyplnění jídelníčku – Formulář

Dotazník pro rozbor jídelníčku – Formulář

Jméno:

Váha:

Příjmení:

Výška:

Datum:

Věk:

	Jídlo a pití	množství (g/ml)	kusů	kvalita, poznámka
Snídaně				
Svačina				
Oběd				
Svačina				
Večeře				
2. večeře				