SPORTLABS Zdravie a výkon

Dotazník pre mládež od 15 rokov do dovŕšenia 18 rokov

Od dňa 18. narodenín sa používa dotazník pre dospelých.

Dotazník pomôže lekárovi posúdiť tvoje zdravie, tréning a laboratórne výsledky. Vyplnený ho prines k nám v deň odberu.

Pri každej otázke zakrúžkuj alebo označ jednu odpoveď, ak nie je uvedené inak. Ak nevieš odpovedať alebo sa ťa otázka netýka, dopíš to. Citlivé odpovede môžeš prebrať osobne s lekárom.

Odpovedaj podľa vlastného vnímania. S údajmi ti môže pomôcť rodič alebo zákonný zástupca.

Meno a priezvisko: _____

Dátum narodenia: _____ Dátum vyplnenia: _____

Šport / disciplína: _____ Tréningy za týždeň: _____ Hodiny: _____

Vyplnené: ☐ samostatne ☐ s pomocou rodiča alebo zákonného zástupcu

A Energia a výkon

Posledné 4 týždne v porovnaní s tým, čo je pre teba bežné.

A1 Denná energia
Cítiš sa počas bežného dňa unavene alebo bez energie?
0 vôbec · 1 občas · 2 často · 3 takmer denne

A2 Energia pred tréningom
Cítiš únavu už pred začiatkom tréningu?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

A3 Tolerancia rovnakej záťaže
Je pre teba rovnaký tréning náročnejší než býval?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

A4 Stagnácia výkonnosti
Stagnuje tvoja výkonnosť napriek pravidelnému tréningu a snahe zlepšovať sa?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

A5 Pokles výkonnosti
Zhoršila sa tvoja výkonnosť oproti úrovni, ktorá bola pre teba obvyklá?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

A6 Funkčný dopad únavy
Musíš pre únavu znižovať intenzitu, skracovať alebo vynechávať tréning?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

A7 Obnova energie
Máš pocit, že ani po voľnom dni alebo dostatočnom odpočinku sa ti energia úplne nevráti?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

B Regenerácia a pohybový aparát

Posledné 4 týždne.

B1 Svalová odozva
Máš po tréningu svalovú únavu alebo bolesť dlhšie, než je pre teba obvyklé?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

B2 Regenerácia do ďalšieho tréningu
Cítiš sa na ďalší tréning nedostatočne zregenerovaný/á?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

B3 Opakované bolesti
Máš opakované svalové, šľachové alebo kĺbové bolesti, ktoré ovplyvňujú tréning?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

B4 Funkčný dopad bolesti
Musíš pre bolesť alebo preťaženie upravovať, skracovať či vynechávať tréning?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

B5 Zranenia a preťaženia
Objavujú sa u teba zranenia alebo preťaženia častejšie než predtým?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

C Výživa a energetická dostupnosť

Posledné 3 mesiace.

C1 Pravidelnosť príjmu
Stáva sa, že pre školu, tréning alebo nedostatok času vynecháš hlavné jedlo?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

C2 Dostatočnosť príjmu
Máš pocit, že vzhľadom na množstvo tréningu niekedy nezješ počas dňa dostatok jedla?
0 nie · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

C3 Zámerná reštrikcia
Obmedzuješ zámerne množstvo jedla alebo niektoré potraviny kvôli hmotnosti, postave alebo športovému výkonu?
0 nie · 1 mierne · 2 výraznejšie · 3 výrazne

C4 Zmena hmotnosti
Ako sa zmenila tvoja hmotnosť za posledné približne 3 mesiace?
☐ nezmenila sa ☐ znížila sa ☐ zvýšila sa ☐ neviem
Ak údaje poznáš: aktuálne _____ kg; pred 3 mesiacmi _____ kg.
Ak hmotnosť klesla, bol pokles plánovaný? ☐ áno ☐ nie ☐ neviem

C5 Udržanie/priberanie
Nedarí sa ti udržať alebo zvýšiť hmotnosť, hoci sa o to snažíš?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

C6 Signály nedostatku energie
Mávaš medzi jedlami alebo počas tréningu výrazný hlad, slabosť, tras alebo pocit nedostatku energie?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

D Rast puberta a hormonálne zdravie

Rast a vývoj posúď približne za posledných 12 mesiacov; pri cykle sa riaď otázkou.

Vyplň časti, ktoré sa ťa týkajú. Pri citlivej otázke môžeš dopísať „osobne s lekárom“.

D1 Tempo rastu
Všimol/a si si, že rastieš iným tempom ako tvoji rovesníci?
☐ približne podobne ☐ skôr pomalšie ☐ skôr rýchlejšie ☐ neviem posúdiť

D2 Pubertálny vývoj
Prebieha tvoj telesný vývoj približne podobne ako u rovesníkov?
☐ približne podobne ☐ skôr pomalšie ☐ skôr rýchlejšie ☐ neviem posúdiť

Dievčatá

D3F Prvá menštruácia
Začala už menštruácia?
☐ áno ☐ nie ☐ osobne s lekárom
Ak áno: vek pri prvej menštruácii _____ rokov.
Ak nie, otázky D4F až D6F preskoč.

D4F Pravidelnosť cyklu
Ako pravidelný bol tvoj menštruačný cyklus za posledných 12 mesiacov? Ak začal neskôr, posúď obdobie od prvej menštruácie.
☐ pravidelný ☐ občas nepravidelný ☐ často nepravidelný
☐ menštruácia vynecháva ☐ neviem posúdiť

D5F Vynechanie menštruácie
Stalo sa, že menštruácia vynechala na dlhšie obdobie, hoci predtým prichádzala?
☐ nie ☐ áno ☐ neviem
Ak áno, približne na koľko mesiacov? _____

D6F Súvislosť so záťažou
Zmenil sa cyklus po zvýšení tréningovej záťaže, schudnutí alebo zmene stravovania?
☐ nie ☐ neviem ☐ áno ☐ netýka sa ma

Hormonálna antikoncepcia: ☐ nie ☐ áno ☐ osobne s lekárom
Iná okolnosť ovplyvňujúca cyklus (napr. liečba alebo tehotenstvo):
☐ nie ☐ neviem ☐ osobne s lekárom Doplnenie: _____

Chlapci

D4M Rozvoj svalovej hmoty a sily
Ako vnímaš rozvoj svalovej hmoty a sily vzhľadom na svoj rast a tréning?
☐ približne podľa očakávania ☐ skôr pomalší
☐ výrazne pomalší ☐ neviem posúdiť

E Celkové zdravie a odolnosť

Posledné 3 mesiace.

E1 Obnovenie po spánku
Ako často sa ráno zobudíš s pocitom, že si si dostatočne oddýchol/a?
0 takmer vždy · 1 väčšinou · 2 málokedy · 3 takmer nikdy

E2 Kvalita spánku
Mávaš problém zaspať, budíš sa v noci alebo spíš nepokojne?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

E3 Infekcie a ochorenia
Koľkokrát v posledných 3 mesiacoch prerušila infekcia alebo iné ochorenie tvoj tréning?
0 ani raz · 1 jedenkrát · 2 dvakrát · 3 trikrát alebo viac

E4 Trávenie
Mávaš opakovane tráviace ťažkosti – bolesti brucha, nafukovanie, hnačku, zápchu alebo nevoľnosť?
0 nikdy · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

E5 Vlasy a nechty
Všimol/a si si v posledných mesiacoch výraznejšie vypadávanie vlasov alebo zhoršenie kvality nechtov?
0 nie · 1 mierne · 2 zreteľne · 3 výrazne

E6 Pocit chladu
Býva ti nezvyčajne často chladno v porovnaní s ľuďmi okolo teba?
0 nie · 1 výnimočne · 2 opakovane · 3 často

E7 Chuť trénovať
Zmenila sa v poslednom období tvoja chuť alebo motivácia ísť na tréning?
0 nie · 1 mierne klesla · 2 zreteľne klesla · 3 výrazne klesla

Doplňujúce údaje pre lekára

Liečiš sa na nejaké ochorenie alebo máš dôležité zdravotné ťažkosti?
☐ nie ☐ áno – aké: _____

Užívané lieky a výživové doplnky vrátane hormónov (názov a dávka):
☐ žiadne _____

Infekcia, horúčka alebo iné akútne ochorenie v posledných 2 týždňoch:
☐ nie ☐ áno – čo a kedy: _____

Posledný intenzívny tréning alebo súťaž (dátum a približný čas):
_____

Ďalšia informácia alebo otázka, ktorú chceš prebrať s lekárom:
_____