

VÝZKUMNÝ PROJEKT W/VSP/161/I

Charakter projektu: mezinárodní (kategorie I)

Název projektu česky: Základní výzkum cikadiálních determinant životního stylu a výkonnosti japonských a českých sportovců a nespportovců

Název projektu anglicky: Basic research of the circadian determinants of life style and performance in the Japanese and Czech athletes and non-athletes

Řešitel, pracoviště: Prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. - Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, s.r.o., Praha, ČR

Spoluřešitel, pracoviště: Prof. Tetsuo Harada, PhD. - Laboratory of Environmental Physiology, Kochi University, Kochi, Japonsko.

Abstrakt: Projekt je zaměřen na základní výzkum cirkadiálních determinant, které jsou určující pro výkon ve sportu, ve studiu, v profesi. Zkoumání jsou rekreační, výkonnostní a vrcholoví sportovci a také nespportovci v atributech spánkového režimu, rychlosti reakce, vytrvalosti a individuálního výkonu. Výzkumná spolupráce je založena smluvně mezi pracovišti badatelů a jejich týmů a navazuje na více než desetiletou vědeckou spolupráci prof. Tetsua Harady a Prof. Milady Krejčí. Do výzkumu jsou zapojováni vybraní studenti z obou vysokoškolských pracovišť. Výsledky projektu jsou prezentovány na národních a mezinárodních konferencích a ve formě publikačních výstupů ve WOS, SCOPUS, aj. vědeckých publikacích s mezinárodním dosahem.

Klíčová slova: výkon, cirkadiální habitus, studium, práce, sport vrcholový, zdraví

Abstract: The project is focused on basic research on circadian determinants that are crucial for performance in sport, in study, in profession. Recreational, performance and competitive athletes and non-sportspeople attributes in sleep mode, reaction speed, endurance and individual performance are analysed. The research collaboration is established by contract between the institutions of researchers and their teams and it is founded on more than ten years scientific cooperation between prof. Tetsuo Harada and Prof. Milada Krejci. Into the research process are involved selected students from both universities. The project results are presented in national and international conferences and in published outputs in the form of WOS, Scopus, and other scientific publications with an international impact.

Keywords: performance, circadian habits, studies, work, sport, health

Doba řešení projektu: tříletý projekt v časovém rozmezí 1. 3. 2016 – 1. 3. 2019

Realizované publikační výstupy:

2016

HARADA, Tetsuo., KREJČÍ, Milada., WAKAMURA, Tomoko., KAWADA, Takahiro., TAKEUCHI, Hitomi. Education to promote healthy sleep habits in athletes. In: KREJČÍ, Milada., TILINGER, Pavel., VACKOVÁ, Ludmila. (Eds.) *Education to Wellness – Education through Wellness*. 1st ed. Prague: College of PE and Sport PALESTRA. 2016. ISBN 978-80-87723-23-4.

HARADA, Tetsuo., WADA, Kai., TSUJI, Fujiko., KREJCI, Milada., · KAWADA, Takahiro., · NOJI, Teruki., NAKADE, Miyo · TAKEUCHI, Hitomi. Intervention study using a leaflet entitled ‘three benefits of “go to bed early! get up early! and intake nutritionally rich breakfast!” a message for athletes’ to improve the soccer performance of university soccer team. *Sleep and Biological Rhythms*. Vol. 14, No 1 (2016):65-74. ISSN: 1446-9235. **Impact Factor = 0.588**

KAWADA, Takahiro., OKI, Kotaro., YAMAZAKI, Yumiko., TSUJI, Fujiko., NAKADE, Miyo., NOJI, Teruki., KREJCI, Milada., TAKEUCHI, Hitomi., HARADA, Tetsuo. Impact of Smoking on Circadian Typology, Sleep

Habits and Mental Health of Japanese Students Aged 18 - 30 Years. *Psychology*, 2016, 7, 1211-1216. **ISSN Print:** 2152-7180, **Online:** 2152-7199. **Impact Factor = 1.15**

KAWADA, Takahiro., TAKEUCHI, Hitomi., NAKADE, Miyo., TSUJI, Fujiko., KREJCI, Milada., NOJI, Teruki., TANIWAKI, Nozomi., HARADA, Tetsuo. Questionnaire and Intervention Study on Effects of Drinking Cows' Milk at Breakfast on the Circadian Typology and Mental Health of Japanese Infants Aged 1 - 6 Years. *Scientific Research Publishing - Natural Science*, 2016, 8, 381-396. ISSN Online: 2150-4105 ISSN Print: 2150-4091. **Impact Factor = 0.93**

KAWADA, Takahiro., TAKAMORI, Yuri., NAKADE, Miyo., TSUJI, Fujiko., KREJCI, Milada., NOJI, Teruki., TAKEUCHI, Hitomi. & HARADA, Tetsuo. Effects of Drinking Cows' Milk at Breakfast in Promoting Sleep-Health in Japanese University Athletes. *International Journal of Psychological Studies*. 2016, Vol. 8, No. 3. 154-163. ISSN 1918-7211 E-ISSN 1918-722X. **Impact Factor = 0.17**

Diplomové práce studentů zpracované v rámci daného projektu

CIENCIALA, Jakub. *Vliv cirkadiálních preferencí na kondici a regeneraci fotbalistů*. Diplomová práce. Praha: VŠTVS PALESTRA, 2016.

MANDELBAUM, Marek. *Zkoumání vybraných cirkadiálních determinantů výkonnosti superligových hráčů florbalu AC Sparta Praha v mužské kategorii od 17 let*. Diplomová práce. Praha: VŠTVS PALESTRA, 2016.

DRBOHLAV, Jakub. *Komparace kvality spánku basketbalistek USK Praha ve věku 14-15 let s nesportujícími vrstevnicemi*. Diplomová práce. Praha: VŠTVS PALESTRA, 2017 (in pres).

Další výzkumné a tvůrčí aktivity v rámci daného projektu

Výzkumná stáž 2 japonských studentů Umamoto Noritomo a Namie Kumeta v době 8. – 20. 3. 2016 v LS 2015/2016.

Výzkumná stáž studentky Zuzany Pirzkallové z VŠTVS PALESTRA v Kochi University – Japonsko, Laboratoř environmentální fyziologie v ZS 2016/2017 listopad/ prosinec 2016.

Výzkumná stáž prof. Tetsua Harady, PhD. na VŠTVS PALESTRA v lednu 2017 zaměřená na výzkumnou studii ve spolupráci s Akademií vězeňské služby ČR.