



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Úloha výživy u adolescentních sportovců

Prof. Marco Malaguti

Katedra pro studium kvality života – Univerzita v Boloni



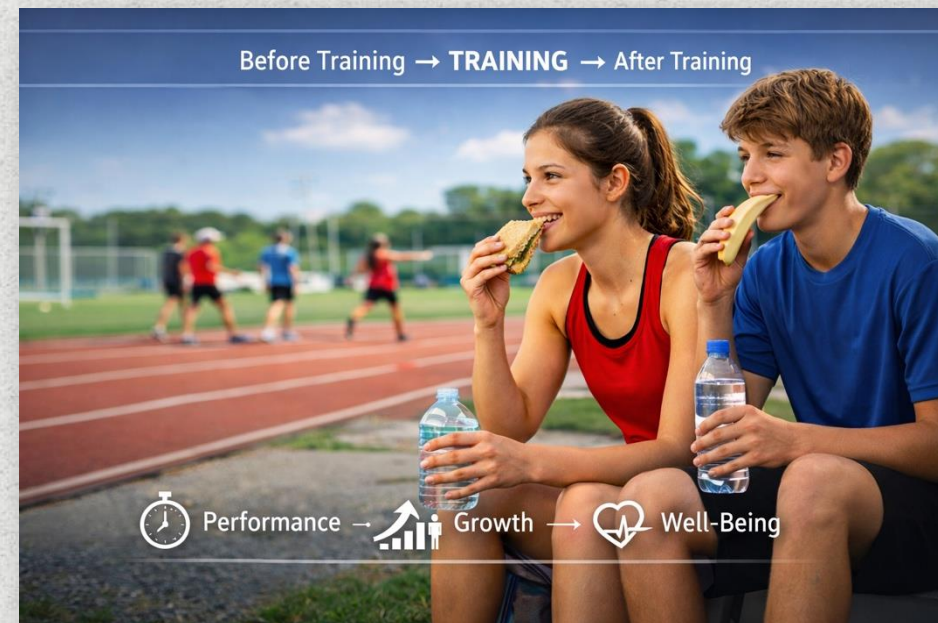
Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Úloha výživy u adolescentních sportovců

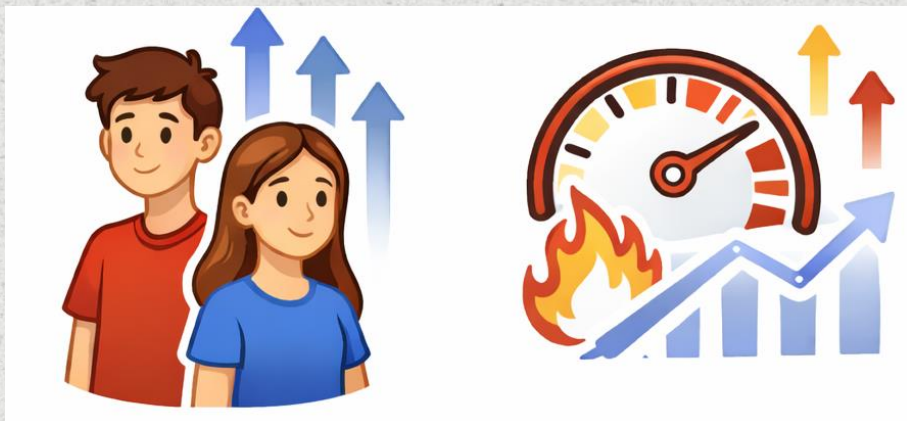
Jídlo je palivo, které pohání výkon — i růst a pohodu mladých sportovců.
Je však často nejzanedbávanějším aspektem přípravy.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Dospívání: klíčové období



V období dospívání tělo roste, metabolismus se zrychluje a potřeby energie a živin se zvyšují.

Špatné stravovací návyky mohou vést k poklesu výkonu, vyššímu riziku zranění a ztrátě radosti ze sportu.



Přeskakují jídla a snadno podlehnou chutným, ale výživově chudým svačinám.

Sledují potravinové trendy a často nesplňují výživové požadavky v kritické fázi vývoje.

Dospívání a sportovní výživa



Makronutrienty:

Sacharidy doplňují energii. Bílkoviny budují svaly. Zdravé tuky podporují metabolismus.



Mikronutrienty:

Vitamíny, minerály a správná hydratace jsou nezbytné pro soustředění a regeneraci.

Úloha sportovního prostředí



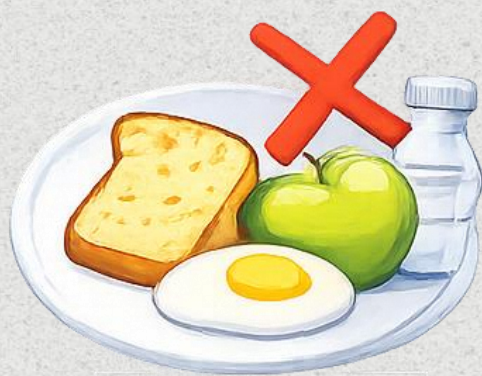
Trenéři jako vzory:

Dospívající se učí pozorováním. Dospělí ve sportu mohou předávat pozitivní sdělení o výživě a podporovat rovnováhu a povědomí.

Klíčová doporučení:

- Sledujte sportovce a v případě potřeby odkažte rodiny na odborníky na výživu.
- Vyhněte se hodnocení tělesného vzhledu nebo „zázračných diet“.
- Zaměřte se na důslednost, pestrost a naslouchání signálům těla.

Časté chyby a mýty



BREAKFAST



**NOT ENOUGH
CARB**

**TOO MUCH
SUGARS**



Opakující se chyby, kterým je třeba se vyvarovat:

- Vynechávání snídaně
- Příliš drastické omezování sacharidů
- Příliš málo pití
- Nadměrné používání doplňků stravy

Žádná potravinu není ze své podstaty „dobrá“ nebo „špatná“. Zásadní je rovnováha mezi tím, co se jí, a tím, co se dělá.

Výživa, stejně jako trénink, vyžaduje důslednost.

Úloha výživy u adolescentních sportovců

Výživa je nedílnou součástí atletického rozvoje a osobního růstu.

Dobře živěný mladý sportovec se méně zraňuje, je celkově zdravější a více motivovaný ve sportu.

V dalších videích prozkoumáme:

- Jak přizpůsobit energetické potřeby
- Vybírat vhodné potraviny
- Organizovat jídla v různých fázích tréninku

