



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Výživa v tréninkové, závodní a odpočinkové dny

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.

Proč ne všechny dny „počítají“ stejným způsobem

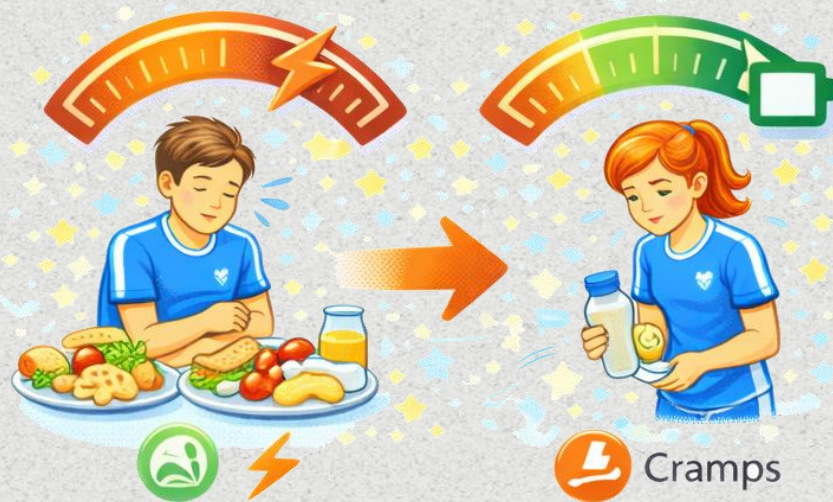
Ne všechny dny vyžadují stejnou energii:

Dny s vysokou zátěží, dny s nízkou zátěží, závodní dny a odpočinkové dny vyžadují každý mírně odlišné výživové strategie.

Mnoho dospívajících má tendenci jíst stejně bez ohledu na sportovní závazky. To vede k:

- Dnům, kdy spotřebují příliš mnoho energie
- Dnům, kdy spotřebují příliš málo

Rozpoznávání rozdílů pomáhá předcházet únavě a poklesům výkonu.



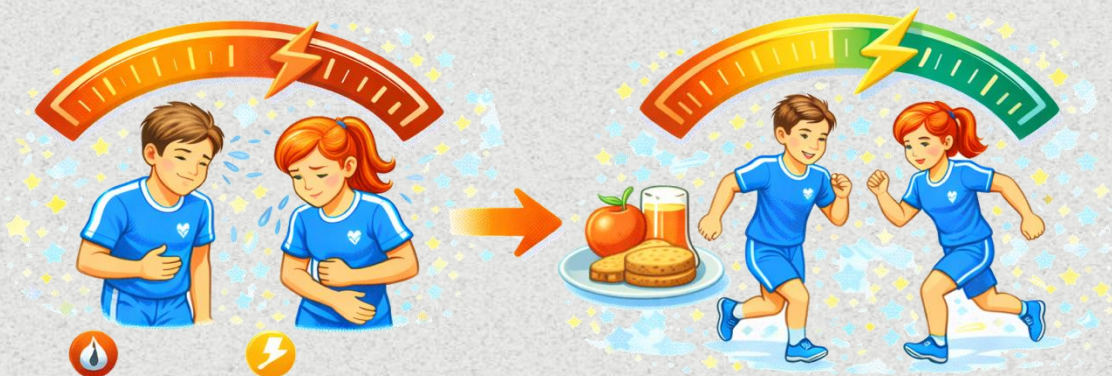


Trénink pozdě odpoledne:

- ## Trénink brzy odpoledne:

- Lehce stravitelný oběd: komplexní sacharidy, vyhněte se tučným omáčkám, omezte bílkoviny
- Svačina po tréninku musí být vydatnější

Velká množství nejsou potřeba, ale větší pozornost věnovaná kvalitě jídel ano.



Závodní den: pravidlo „předvídatelnosti“



Pravidlo předvídatelnosti:

Tělo musí pracovat bez překvapení. Vyhněte se neznámým potravinám nebo experimenty na poslední chvíli.

Jídlo před závodem musí být:

- Jednoduché a lehce stravitelné
- Dobře tolerované — držte se toho, co tělo zná

Mnoho dospívajících jí příliš málo nebo příliš mnoho kvůli vzrušení nebo napětí. Trenér může předávat klid a připomínat sportovcům, že závodní výkon se také připravuje konzistentním jídlem.

Co se děje po závodě

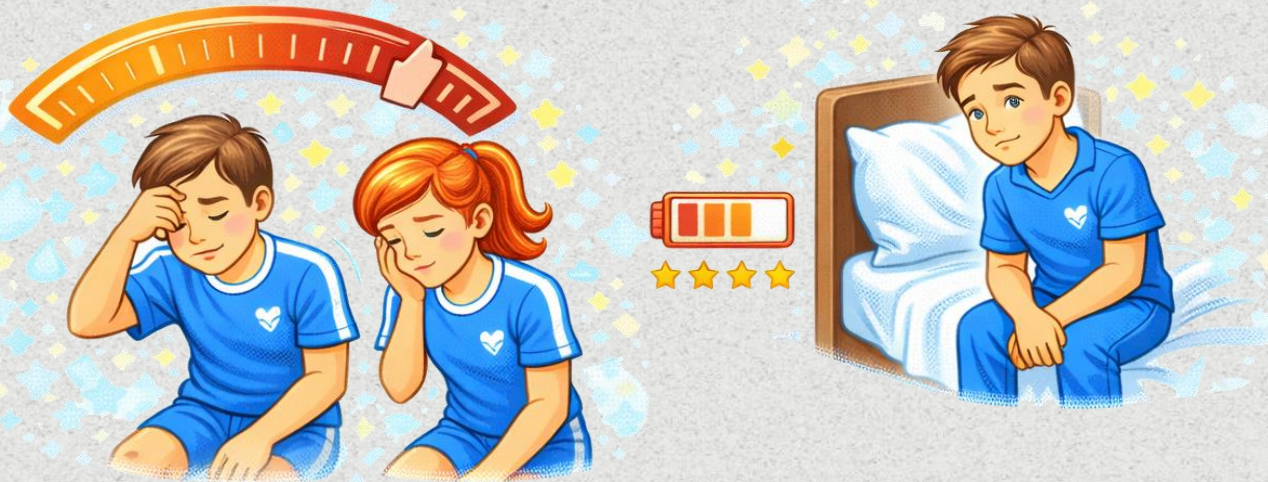
Regenerace po závodě:

Po závodě tělo spotřebovalo velké množství energie a je často pod fyzickým a emocionálním stresem.

Co nejdříve povzbudíte k:

- Malé regenerační svačině
- Následované kompletním, vyváženým jídlem

Dospívající, který nejí po závodě, riskuje, že následující den přijde s nedostatečnými zásobami energie, což ohrozí celkovou regeneraci.



Odpočinkové dny: proč to nejsou „volné dny“

Odpočinek není absence práce:

V odpočinku se tkáně obnovují, tělo zpracovává tréninkové podněty a dochází ke zlepšení. Pokud je energetický příjem příliš nízký, regenerace bude méně efektivní.

V odpočinkové dny:

- Kalorický příjem lze mírně snížit — ale kvalita jídel musí zůstat vysoká
- Bílkoviny rozložené po celý den
- Komplexní sacharidy a dobrá hydratace

To zajišťuje, že tělo se prezentuje regenerované pro následující tréninky.



Co může trenér dělat k vedení týdenní výživy

Vedení výživového týdne:

Trenér nemusí organizovat stravovací dny sportovců, ale může vysvětlit, že v průběhu týdne jsou dny s vyšší energetickou potřebou a dny s nižší.

Jednoduchá sdělení s reálným dopadem:

- Příliš lehký oběd v den vysoké zátěže ohrozí celé tréninkové sezení
- Vyvážené jídlo v odpočinkový den sportovce osvěží na následující den

Pochopení těchto mechanismů pomáhá mladým sportovcům stát se samostatnějšími a uvědomělejšími.

