



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Táplálkozás edzésnapokon, versenynapokon és pihenőnapokon

Prof. Marco Malaguti

Az életminőség-tudományok tanszéke – Bolognai
Egyetem



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.



GIO	GIO	SDO	GIO	MER	MER	MEI
✓	Shoes	Bag	Sneakers	Sandals	Rocket	Moon & Star

A nagy terh-elésű napok, kis terh-elésű napok, versenynapok és pihehőnapok mindegyike kissé eltérő táplálkozási stratégiát igényel.

The infographic is divided into two panels. The left panel shows a boy with brown hair and a blue shirt sitting at a table with a plate of food (bread, tomatoes, cucumbers, and a glass of orange juice). He has a large orange lightning bolt above his head, indicating a headache. A red and orange curved arrow points from the top left towards him. The right panel shows a girl with red hair in a ponytail, wearing a blue shirt, holding a water bottle and a small bowl. She has a green curved arrow pointing towards her, and a green square icon with a white arrow pointing right is next to it. A large orange arrow points from the boy's side to the girl's side. At the bottom left, there is a green circular icon with a white figure and a lightning bolt. At the bottom right, there is an orange circular icon with a white figure and the word "Cramps" next to it.

- A különbségek felismerése segít elkerülni a fáradtságot és a teljesítménycsökkenést.

Intenzív edzésnapok: mi változik igazán

Nagyobb energiaraktárakra van szükség:

Késő délutáni edzés:

- Tartalmasabb ebéd + célzottabb délutáni nasi az edzés alatti energiaesések elkerülésére

Kora délutáni edzés:

- Könnyen emészthető ebéd: összetett szénhiátok, kerüljük a zsíros önteteket, korlátozzuk a fehérjét
- Az edzés utáni nasit kiadósabbra kell tervezni

Nem nagy mennyiségekre van szükség, hanem az étkezések minőségére való nagyobb odafigyelésre.



Versenynapon: a „kiszámíthatóság" szabálya

A kiszámíthatóság szabálya:

A szervezetnek meglepetések nélkül kell működnie. Kerüljük az ismeretlen ételeket és az utolsó pillanatos kísérletezéseket.

A verseny előtti étkezésnek:

- Egyszerűnek és könnyen emészthetőnek kell lennie
- Jól tolerálnak – ragaszkodj ahhoz, amit a tested ismer

Sok serdülő izgalom vagy feszültség miatt túl keveset vagy túl sokat eszik. Az edző közvetíthet nyugalmat, és emlékeztetheti a sportolókat, hogy a verseny is következetes étkezéssel készül elő.



Mi történik verseny után

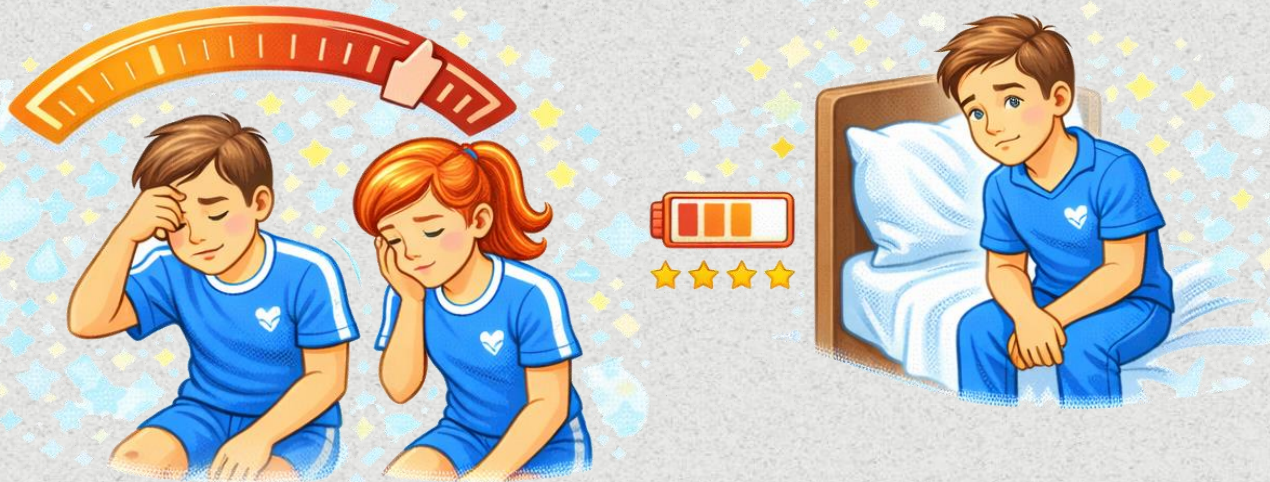
Regeneráció verseny után:

Verseny után a szervezet rengeteg energiát fogyasztott el, és sokszor fizikai és érzelmi stressz alatt áll.

Ösztönözzük mielőbb:

- Egy kis regenerációs nasit
- Amelyet egy teljes, kiegyensúlyozott étkezés követ

A verseny után nem evő serdülő kockáztatja, hogy másnap elégtelen energiaraktár-akkal érkezik, veszélyeztetve az általános regenerációt.





Pihenőnapok: miért nem „szabad napok”

A pihenés nem a munka hiánya:

A pihenés az az idő, amikor a szövetek újjáépülnek, a szervezet feldolgozza az edzésingereket, és fejlődés következik be. Ha az energiabevétel túl alacsony, a regeneráció kevésbé lesz hatékony.

Pihenőnapokon:

- A kalóriabevétel kissé csökkenthető – de az étkezések minőségének magasnak kell maradnia
- Fehérjék elosztva a nap folyamán
- Összetett szénhiátok és megfelelő hidráció

Ez biztosítja, hogy a szervezet regeneráltan jelenjen meg a következő edzéseken.

Mit tehet az edző a heti táplálkozás irányítása érdekében

A tápanyagbevételi hét irányítása:

Az edzőnek nem kell megszerveznie a sportolók étkezési napjait, de elmagyarázhatja, hogy egy héten belül vannak nagyobb és kisebb energiaigényű napok.

Egyszerű üzenetek valódi hatással:

- Egy nagy terh-elésű napon elfogyasztott túl könnyű ebéd veszélyezteti az egész edzést
- Egy pihehőnapon elfogyasztott kiegyensúlyozott étkezés másnap frissebb sportolót eredményez

E mechanizmusok megértése segíti a fiatal sportolókat abban, hogy önállóbbak és tudatosabbak legyenek.

