
Výživa mladých hokejistov

Mgr. Juraj CHABADA

Asistent trénera U18

Piešťany, 2012

Bilancia živín

Denný príjem mladého hokejistu

60-70% Sacharidy

10-20% Tuky

15-20% Bielkoviny

4-5 l Voda

Vitamíny a minerály



Trend: 50% tréning - 50% životospráva

Frekvencia príjmu potravy

Patrí k zabúdaným charakteristikám výživy a pozornosť sa väčšinou zameriava len na kvantitatívne ukazovatele.

Rozdelenie do 5-6 dávok

(raňajky 30%, desiata 10%, Obed 20%, Snack 10%, večera 20% a druhá večera 10%)

Predstavuje rovnomerný a rozložený prísun energie čo umožňuje optimálnu fyzickú výkonnosť počas celého dňa.

Telo hokejistu je ako stroj, ktorý musíme správne naplniť, aby dobre fungovalo.

Automobil je v porovnaní len jednoduchým strojom. A napriek tomu si ľudia netrúfajú do auta natankovať nič iného ako benzín a to pokiaľ je možné čo najkvalitnejší – preto, že inak sa auto rozbije, alebo sa skrátí jeho životnosť.

Pohybujúce sa častice - 1 000 000 000 000 (billón)

Dĺžka žil a tepien - 960 000 KM

Keby sme zo svojho hrudníka vytiahli pľúca a rozložili by sme na zemi bunku za bunkou zaplnili by sme priestor väčší ako hokejové ihrisko.

SACHARIDY (cukry)

Väščina z nás vie, že nutným zdrojom pred samotným výkonom sú sacharidy (cukry), ktoré sú hlavným zdrojom energie v priebehu hokejového zápasu. Zložitejšie sacharidy sú obsiahnuté v obilninách ako chlieb, ryža, zemiaky, vločky atď. Jednoduché sacharidy sú obsiahnuté v cukre a mede. Hokejistom je doporučované aby 65% a viac denného príjmu kalórií získali zo sacharidov. 90% tejto dávky by mala pochádzať zo zložených sacharidov a 10% by mali obsahovať jednoduché cukry.



BIELKOVINY

Známou funkciou bielkovín je regenerácia svalovej hmoty. Energia obsiahnutá v proteinoch je využitá len v prípade, že telo nemá dostatočné zásoby energie zo sacharidov. Priemerná dávka konzumácie bielkovín je doporučená na úrovni 15-20% dennej dávky živín, alebo 1 až 1,5 gramu bielkovín na kilogram telesnej váhy hokejistu, v závislosti od obdobia ročného tréningového cyklu. Prípravné a predsúťažné obdobie je špecifické naberaním energie a objemu, kde príjem bielkovín je vyšší a v súťažnej fáze naopak je vhodný zas vyšší príjem sacharidov. Pokiaľ má hokejista dostatočný príjem bielkovín **nepotrebuje** užívať podporné proteinové preparáty.



Bielkoviny prijaté do tela navyše nepomôžu zosilniť, alebo zväčšiť objem svalu, ale uskladňuje sa v tele vo forme tuku. Najlepším zdrojom bielkovín je samozrejme mäso, ryby, syry a obilniny ako fazuľa, šošovica, kukurica a hrach. Pestrou kombináciou vhodne doplnujeme aj živočíšne aj rastlinné bielkoviny.

TUKY

Tuky poskytujú energiu pri aerobnej aktivite. Slúžia pri prenose iných látok vrátane vitamínov. Ale pozor, príliš veľký príjem tukov v tele zneefektívňuje pohyb a sú zdrojom nežiadúcej váhy. Denný príjem tukov by nemal byť vyšší ako 20 % a nižší ako 10 % dennej dávky príjmu kalórií. V ľadovom hokeji nie sú však tuky použiteľným zdrojom energie a ani v skorej fáze regenerácie nemajú podstatný význam.



VITAMÍNY A MINERÁLY

Vitamíny a minerály sú zdrojom a súčasťou procesu výroby energie. Vitamíny regulujú mnoho funkcií organizmu. Príjem vitamínov formou podporných prostriedkov nezlepší váš výkon, silu ani množstvo svalovej hmoty, neprejaví sa na vytrvalosti a neocháni Vás pred chorobami. Ovocie, zelenina sú bohaté na vitamíny a minerály. Denný príjem ovocia u športovcov by nemal klesnúť pod 500 g. Príjem vitamínov v bežnej strave mladých hokejistov býva veľmi nízky.



čerstvý džus vás osvieži, ale i dodá vitamíny a sacharidy

VODA

Vody je viac ako 50% v ľudskom tele, ktorá je zároveň nevyhnutná pre väčšinu funkcií orgánov tela. Reguluje teplotu tela, riadi výrobu energie, stavia základ pre svalovú hmotu a prenáša živiny. Denný príjem tekutín pre športovcov by mal byť vysoký.



Pohybuje sa na úrovni od 2 do 4 litrov tekutín denne. Pociť smädu už indikuje dehydratáciu, ktorá znamená, že v ľudskom tele sa nachádza úbytok tekutín o viac ako 3%, čo naznačuje pokles športového výkonu.

NIEKOLKO RÁD PRE DODRŽIAVANIE SPRÁVNEJ ŽIVOTOSPRÁVY

- Uistite sa či kombinujete dostatočné veľké množstvo produktov
- Preferujte produkty bez chemických konzervačných látok
- Uprednostňujte obilniny, ovocie, zeleniu a ryby
- Vyvarujte sa hlboko prepečeným jedlám
- Jedlá pripravované na pare dusením, opekané a upravované -preferujte pred vyprážením
- Plánujte čo budete jesť, ale neobmedzujte sa, volte nízkoenergetické a zdravé produkty
- Mali by ste jedávať 5-6 krát počas dňa
- Do tréningu, alebo zápasu by ste mali postupne zjesť minimálne 300-400 gr. ovocia
- Ráno, doobeda a na obed prijímať veľa energie zo sacharidov a ovocia + ľahké mäso
- Po výkone zabezpečiť prísun mäsa, rýb, zeleniny a zemiakov či ryže
- Športovec večer 2x. Pred spaním to môže byť aj bielkovinový nápoj napr. z tvarohu
- V noci telo metabolizuje, spracováva a ukladá potravu, preto je potrebné aby hokejista nešiel spať s pocitom hladu
- Zo stravy nahradiť bielu múku (biele pečivo) celozrnným pečivom
- Naučte sa jedávať veľa ryže, je ľahká, zdravá a dodá najviac energie zo všetkých zložených sacharidov
- Večer ryžu kombinujte s opekanými zemiakmi "pozor: nie varené!"

STRAVOVANIE PRED ZÁPASOM

V deň zápasu je potrebné sa vyvarovať príjmu bielkovín v podobe mäsa. 5-6 hodín pred zápasom je potrebné konzumovať veľký objem jedla, ktorý je bohatý na vysoký obsah sacharidov. Zároveň s nízkym obsahom bielkovín a tukov. Tri hodiny pred zápasom doporučujeme "svačinku", ktorá však by mala byť v podobe ovocného pohára, ovocného koláča a pod. Do zápasu by ste mali vstupovať s miernym pocitom hladu. Žalúdok musí byť prázdny a všetka energia sa presúva do výkonu, trávenie v žalúdku je ukončené. Proces metabolizácie prebieha v iných orgánoch, ktorý neobmedzuje výkon hokejistu.

PODPORNÉ PROSTRIEDKY alebo DOPLNKY VÝŽIVY

Táto kapitola je v súčasnosti často preferovaná najmä dealerami a výrobcami rôznych značiek, fieriem či výrobcov týchto preparátov.

Neexistuje žiadny taký zázrak, ktorý Vám jednoducho a ľahko pomôže nabrať váhu či zlepšiť výkon. Vaše telo nepotrebuje toľko bielkovín a sacharidov, aby ste ich dodávali vo forme podporných prostriedkov. Výrobcovia a dealeri sa chytia väčšinou jedného riadku inštrukcií správnej životosprávy pri naberaní váhy, ale vynechajú zvyšok celého textu. Oveľa lepšie urobíte, keď namiesto takýchto prostriedkov kúpite d'etom ovocie. Tak spravíte viac pre ich zdravie a zdravo podporíte funkčný výkon vášho organizmu, ušetríte aj peniaze. Jednoducho povedané – nebud'te hlúpy a nevyhadzujte peniaze.



INGREDIENCIE PRODUKTOV vhodných ku konzumácii pred zápasom

- ✘ Vysoký obsah sacharidov
- ✘ Nízky obsah tukov
- ✘ Nízky obsah bielkovín
- ✘ Veľa vody, ovocia a ovocné šťavy
- ✘ Doba príjmu hlavného jedla 5-6 hodín pred zápasom
- ✘ Pred zápasom zostaňte pri jedlách ktoré poznáte
- ✘ Voľte ľahko stráviteľné produkty

TEKUTINY PRED ZÁPASOM

Už pred zápasom by ste sa mali pripraviť na veľkú stratu vody formou potu a svoje telo zásobovať dostatočným množstvom vody pred zápasom. Telo (ladviny) potrebujú na spracovanie vody 60-90 minút k spracovaniu vody preto pred výkonom asi 1 hodinu prestávame prijímať vodu. 5-10 min pred zápasom treba vypiť dva poháre vody.

ŽIVOTOSPRÁVA PO ZÁPASE

- ✘ Je potrebné zapamätať si, že za každý kilogram stratený v zápase musíš vypiť 1 l. vody. Strata váhy totiž pramení práve zo straty vody, nie tuku. Riadte sa taktiež farbou moču. Pokiaľ je moč tmavý obsahuje príliš veľa odpadových látok a nutne potrebujete dodať vodu. Veľmi nežiadúce sú nápoje obsahujúce kofeín a alkohol, ktoré spomaľujú obnovu hydratácie a regenerácie.



- ✘ Dávkovanie sacharidov je po zápase taktiež veľmi dôležité. Máte 20 min. po zápase, kedy sú svaly ochotné prijímať sacharidy a schopné ukladať ich vo forme svalového glykogénu. Jednoduché pravidlo, "čím rýchlejšie tým lepšie". Banán a ovocné šťavy prijaté bezprostredne po zápase znamenajú vysokú ochranu svalovej hmoty. Pokiaľ nevyužijete tejto 20 minútovej lehoty, bude Vám trvať oveľa dlhšie získať rovnaký efekt neskôr, bez ohľadu na to koľko sacharidov zjete. Hodinu až dve po zápase zjedzte plnohodnotné jedlo obsahujúce mäso alebo ryby, opekané zemiaky, zeleninu.

PRÍKLAD JEDÁLNIČKA

- × **Raňajky** – ovocie, jogurty, syry, vajce na tvrdo, nutela, med, džem, celozrnné pečivo, puding, ovsená kaša, hrozienka, minerálka, džus, čaj
- × **Desiata** – ovocie 300 gramov
- × **Obed** – zeleninová polievka, ryža, cestoviny, biele mäso, ryby, kompót, minerálka
- × **Snack** – ovocný mix 300 – 400 gramov
- × **Večera I.** – steak- 150 g., opekané zemiaky, ryža, listová zelenina, minerálka
- × **Večera II.** – nízkotučný tvarohový nápoj 200 ml. s medom, alebo napr. sardinky s listovou zeleninou a celozrnným pečivom

ZÁVER

Tento program stravovania má teoretický a praktický význam, ktorý bol získavaný počas mojej aktívnej činnosti v ľadovom hokeji, fitnese, tenise, ale aj počas štúdia na DŠT (diaľkové štúdium trénerov) A licencie na FTVŠ v BA a FHV UMB v BB.

Počas niekoľkých rokov experimentovania a riešenia tejto otázky som presvedčený, že takáto forma stravovania a vyživovania je najvhodnejšia a najlepšia pre výkonnostný a vrcholový šport mladých hokejistov. Použité boli tiež vlastné literárne pramene, ako aj praktické skúsenosti v životospráve hokejistov vo vrcholovom a výkonnostnom športe.

Podľa tohto návodu bol vypracovaný výživový program pre juniorskú hokejovú reprezentáciu U20 v minulom roku v CALGARY a pre juniorskú hokejovú reprezentáciu SR- U18 v sezóne 2011-2012.

Ďakujem za pozornosť.