



Výživa hokejistu

1. část: Základy výživy



V tejto prednáške nájdeš odpovede na týchto 5 základných otázok

1. Odkiaľ pochádza energia pre hokejistu?
2. Koľko kalórií potrebuješ?
3. Môžem jesť pred zápasom len cestoviny ?
4. Môžem niekedy zjesť aj nezdravé jedlo?
5. Koľko by som mal vypiť tekutín počas zápasu?



Príprava na hokejový zápas

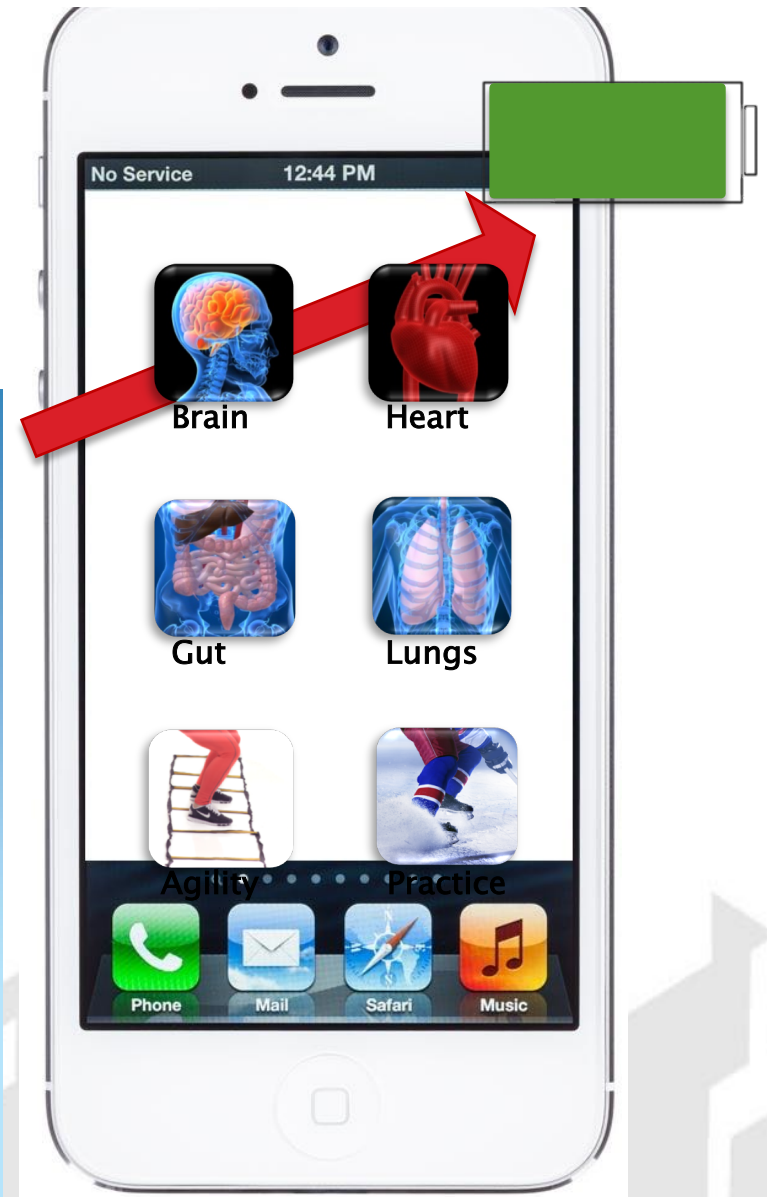
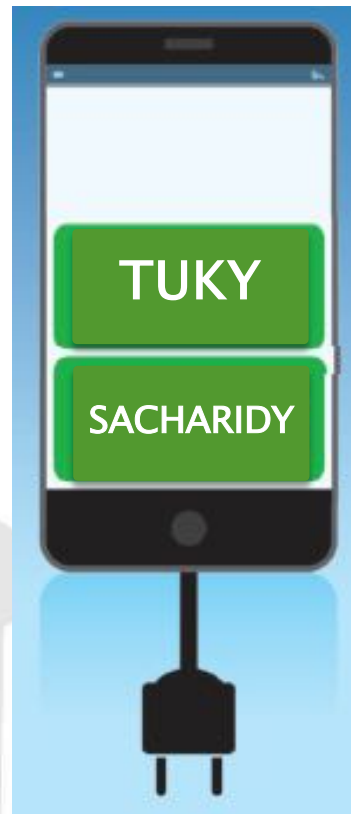
Potrebuje mať plnú batériu, keď hráte hokej,
inak by sa mohlo stať toto...





Odkiaľ pochádza energia pre hokejistu?

- Jedlo vám dáva energiu ako batéria v telefóne
- Energia pochádza z potravín, ktoré obsahujú sacharidy a tuky
- Sacharidy = obilniny, ovocie a zelenina
- Tuky = margarín, maslo, avacado





Zdroje sacharidov

Obilhiny



Mliečné výrobky



Ovocie



Rafinovaný cukor





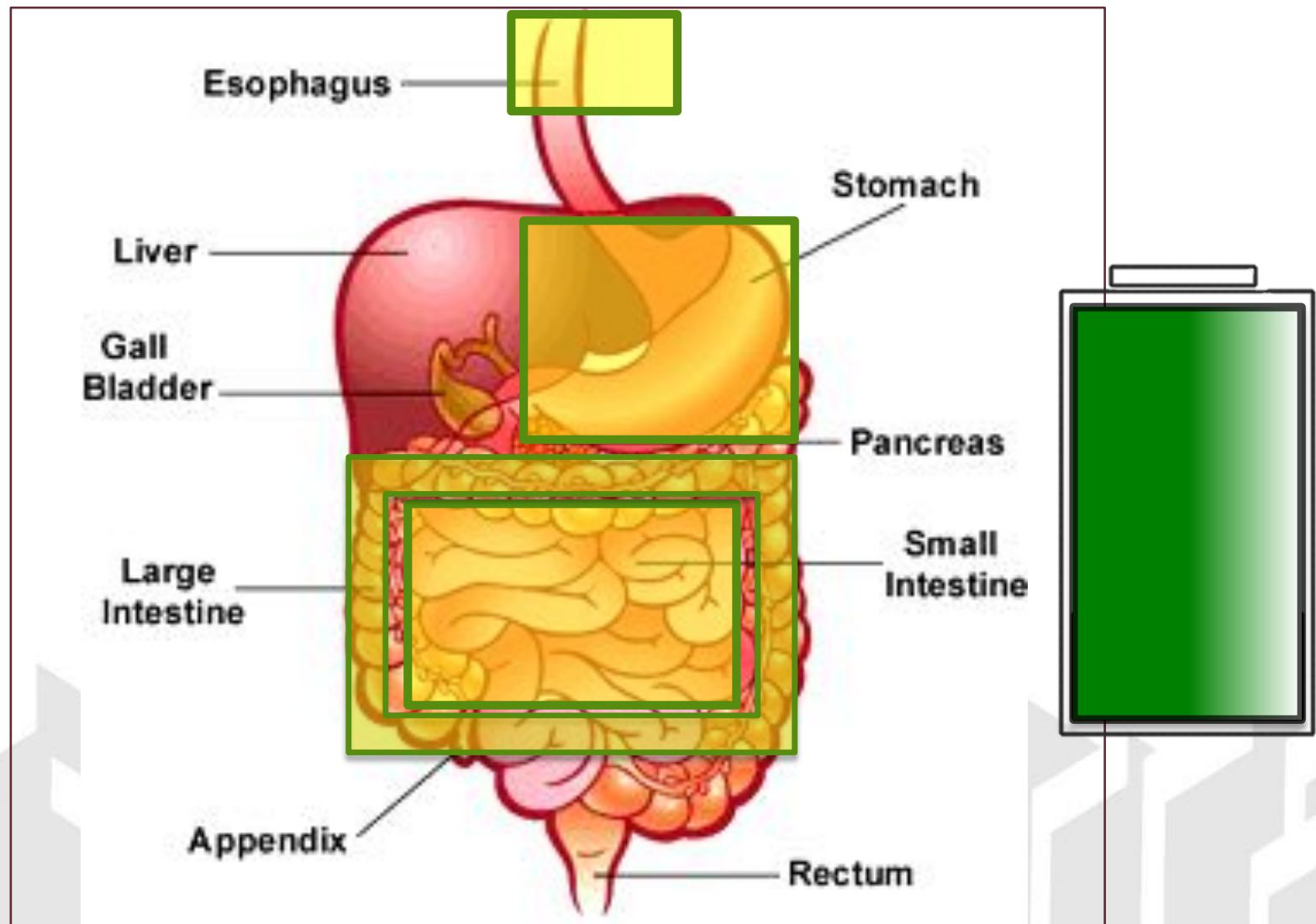
Je všetok tuk zlý?

Zapamätaj si...



TUK

- Tuk je potrebný na vytvorenie zdravých buniek (pokožka, svaly ...)
- Tuk je potrebný na absorpciu niektorých vitamínov





Daj si pozor na skryté tuky

Príliš veľa tukov pred zápasom môže výrazne spomaliť trávenie, a tým spôsobiť kŕče a nízky prísun energie





Daj si pozor na skryté tuky

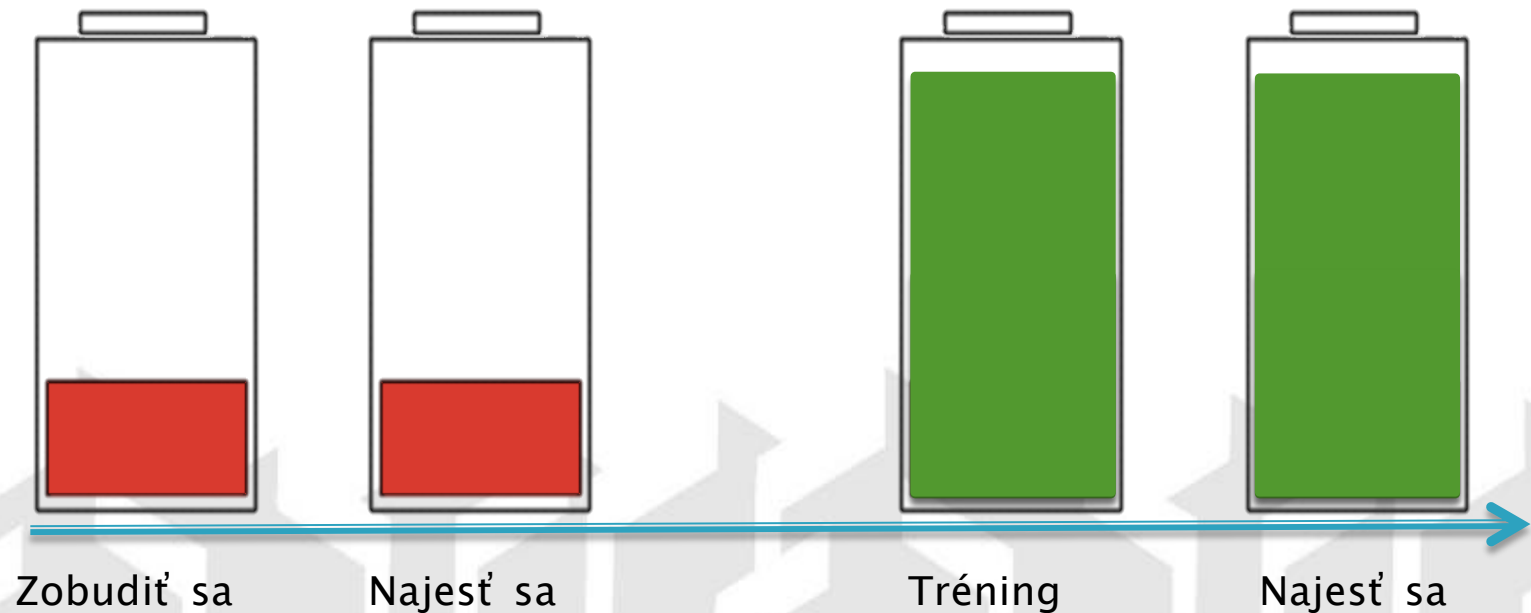
Príliš veľa tukov pred zápasom môže výrazne spomaliť trávenie, a tým spôsobiť kŕče a nízky prísun energie





Kedy by sme mali dobiť batérie?

- Ráno
- 3 až 4 hodiny pred aktivitou
- Po tréningu





Kolko energie potrebujeme?



VIAC ALEBO MENEJ



| Potrebujem viac KALÓRIÍ | Potrebujem menej KALÓRIÍ |
|--|-----------------------------|
| V zápase hrávam viac striedaní | Nehrám, sedím na striedačke |
| Viac ako 1 tréning denne | Mám menej tréningov denne |
| Dlhšie zápasy (s predĺžením) | Mám veľa prestávok/oddychu |
| Som v puberte v období rastu a dospievania | Som zranený |

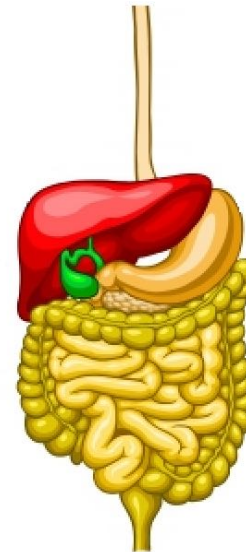
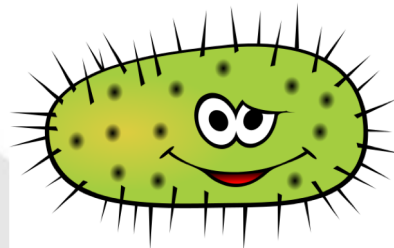


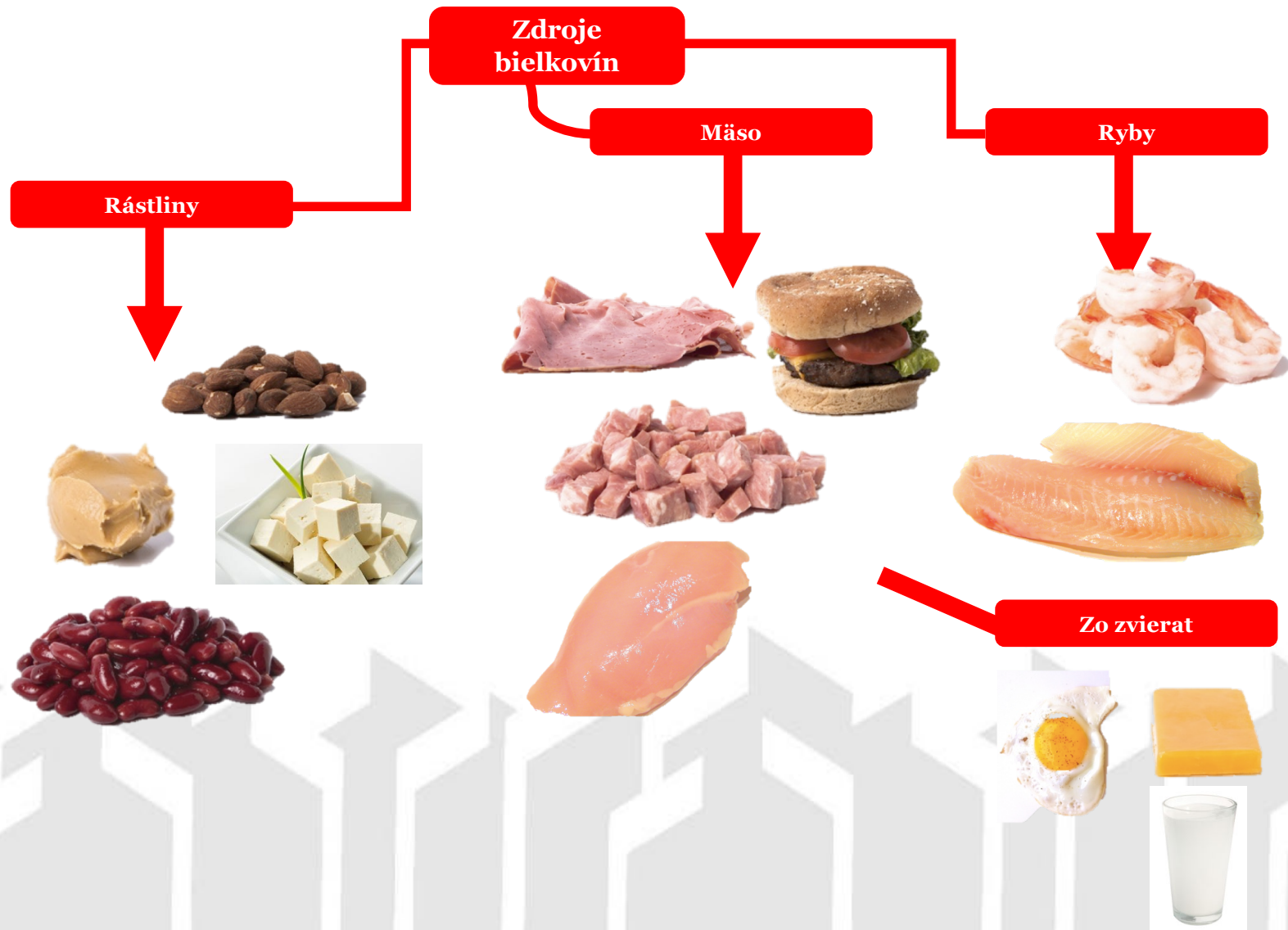
Môžem pred zápasom jesť len cestoviny?

Budú vám chýbať bielkoviny!

Bielkoviny sú potrebné pre:

- ▶ Svaly
- ▶ Kostí
- ▶ Tráviace ústrojenstvo
- ▶ Imunitný systém







3 až 4
hodiny pred
zápasom





2 až 3
hodiny před
zápasem





Čo je lepšie?



ALEBO

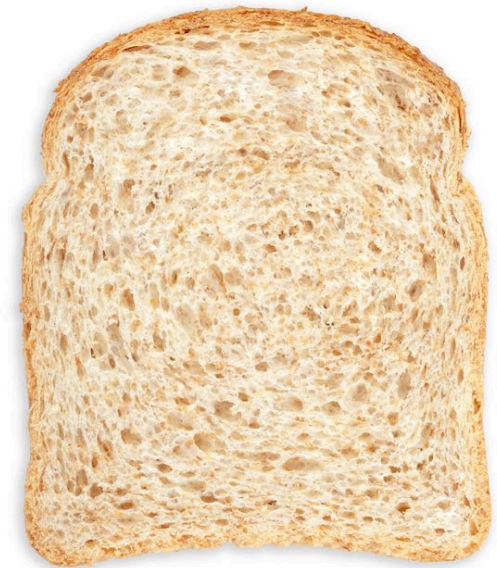




Čo je lepšie?



ALEBO

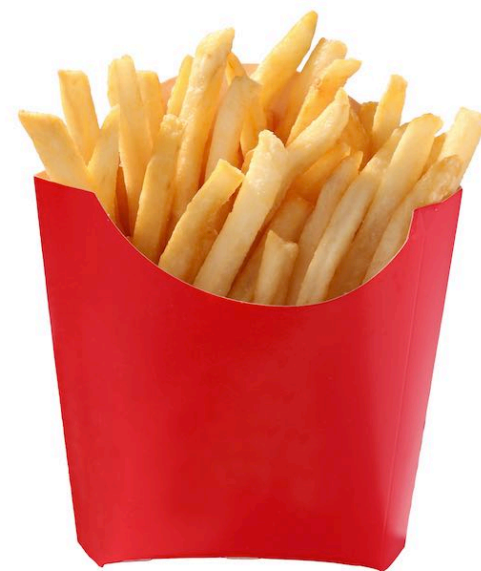




Čo je lepšie?

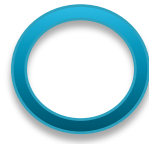


ALEBO





Môžem niekedy zjesť aj nezdravé jedlo?





Test na “doplnenie tekutín”

- ▶ Odváž sa tesne pred zápasom (v suchom tričku)
- ▶ Odváž sa tesne po zápase (v suchom tričku)
- ▶ Strata telesnej hmotnosti o 2% môže viesť k poklesu výkonnosti

Váha pred

80kg

Váha po

78,5 kg

Stráta

1,5 kg = 2%



Príklad testu na “dopĺňanie tekutín”

80 kg



78,5 kg

1,5 kg =

