

Mgr. Zuzana Pavelková Šafářová
www.zuzanasafarova.cz



VÝŽIVA PLAVCŮ

Úspěch

talent

trénink

morálně volní vlastnosti

regenerace

Výživa a pitný režim

v tréninku

předzávodní strategie

při soutěži

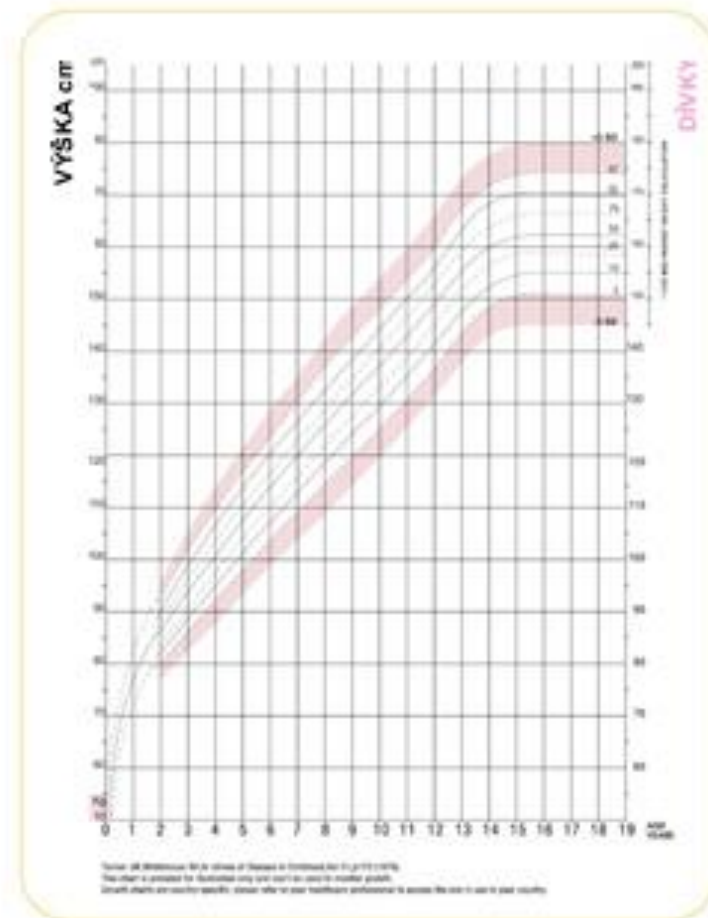
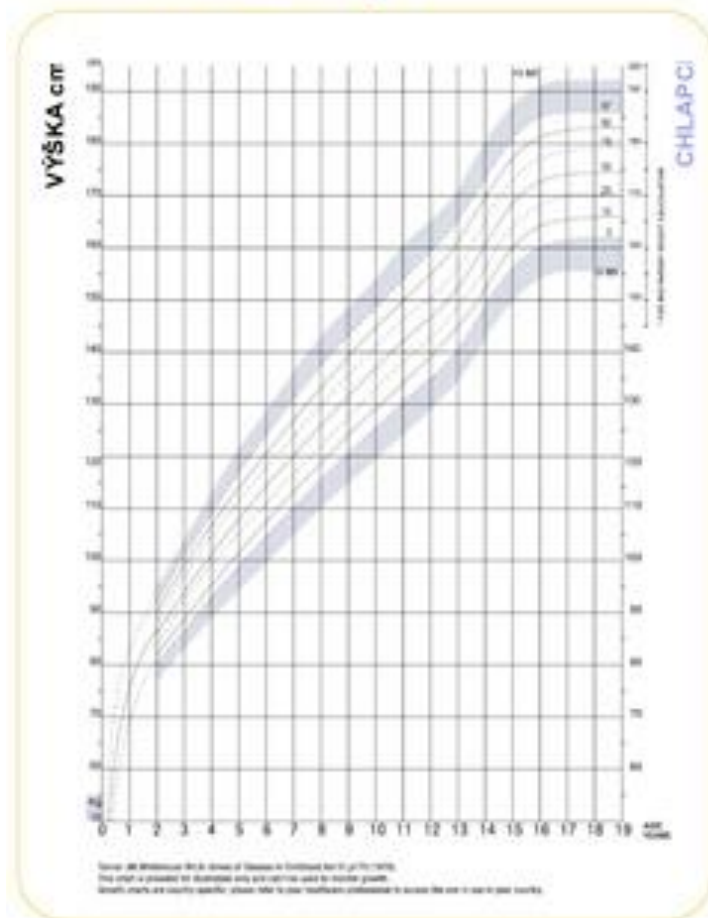
zotavení po výkonu

Role trenéra ve výživě sportovců

- Vzor
- Zajištění podmínek pro stravování, zdravotních prohlídek, spolupráce s dalšími odborníky, stravovacího a pitného režimu ve stravovacích zařízeních, na cestách (soutěže, soustředění), během tréninku
- Znát specifické stravovací režimy svých svěřenců (např. bezlepková dieta) a jejich zohlednění
- Sledování vývoje dětí dle růstových křivek (ke stažení na netu)
- Vzdělávání svěřenců a jejich rodičů
- Pozor na strach z jídla, poruchy příjmu potravy, u dívek zvýšená citlivost na kritiku fyzického vzhledu

Růstové grafy – hodnocení tělesných parametrů mladých sportovců

Růstové tabulky



Energetická potřeba

- Mladší školní věk (6 – 10 let) – stejné výživové nároky dívek a chlapců. Energetické nároky cca 335 kJ/kg/den
- Starší školní věk (11 – 15 let) – puberta, prudká akcelerace růstu společně s rozvojem sekundárních pohlavních znaků a zrání reprodukčních funkcí. Změna tělesných proporcí – zátěž na psychiku dívek. Energetický nárok cca 10 MJ/den
- Adolescence (15 – 18 let) – růstová rychlost klesá, u chlapců nejvyšší energetická potřeba spojená s růstem svalové hmoty až do 21 let. Energetický nárok cca 13 MJ/den

Předzávodní stravování

- Min 24 hod před závodem
- Výkon snižuje:
- nedostatečné zásoby glykogenu v aktivních svalech
- hypoglykémie
- další mechanismy centrální únavy (dehydratace, hyponatrémie, přehřátí, zažívací potíže)
- nové stravovací postupy vyzkoušet nejdříve v tréninku
- Poslední velké jídlo 3 – 4 hod – příjem CHO a bílkovin včetně BCAA
- Strategie „odšroubování palivové nádrže“ 15 min před výkonem - podání malého množství jednoduchého sacharidu

Během výkonu

Trénink déle než 60 min:

- Doplnujeme CHO, tekutiny a ionty, které nahradí ztrátu potem
- zajímavostí je, že jen propláchnutí úst sacharidovým nápojem bez faktického polknutí vede ke zvýšení výkonnosti (stimuluje CNS)
- Nápoj hypotonický x isotonický
- Průjem – zhoršení dehydratace

Po výkonu

- Obnovení jaterního a svalového glykogenu
- do 15 min jednoduchý sacharid
- zastavení oxidačního působení – role tzv. antioxidantů
- antioxidanty: vitamíny - C, E, B3 (niacin), minerály - selen, zinek, rostlinná barviva např. betakaroten (provitamin A), lykopen (spolu s betakarotenem řazen mezi karotenoidy), enzymy - koenzym Q10, ...
- antioxidační potraviny – hřebíček, sušené šípky, máta, vysokoprocenní čokoláda, švestky, zelený čaj (ne u dětí), zázvor, borůvky, černý rybíz,...

Nejčastější dietní chyby

- nerespektování ročního období
- žádná nebo slabá snídaně a oběd
- nepravidelnost – malé porce či naopak neustálé požívání malých jídel, uzobávání
- velká míra technologicky upraveného jídla
- málo ovoce a zeleniny (včetně tepelné, kvašené, sušené)
- příliš sladkostí a sladkých nápojů, zvláště průmyslově vyráběných
- fast-food
- absence poregenerační svačiny
- preferování jedné či dvou chutí
- jídlo ve spěchu, za chůze
- chyby vyplývající z nesnadné orientace v záplavě často protichůdných informací, vliv reklamy opírající se o sportovní vzory, podprahové vnímají reklamy, lživá reklama

Doporučená literatura

Burke, L. M., Maughan, R. J. (2006): Výživa ve sportu. Příručka pro sportovní medicínu. Galen.

Skolnik, H., Chernus, A. (2011): Výživa pro maximální sportovní výkon. Správně načasovaný jídelníček, Grada.

Konopka, P. (2004): Sportovní výživa, Kopp.