



Výživa sportovců ve florbale

Proč dbát na to co jíme?



- ▶ Správný jídelníček vede k optimálnímu růstu a vývoji sportovce.
- ▶ Nesprávné stravování vede k nadýmání, průjmům, zácpě, bolesti hlavy, vředům, nárůstu tělesné hmotnosti, alergii, intoleranci, ekzémy a celé řadě dalších zdravotních problémům.
- ▶ Náš výkon ovlivní ze 70 % to co jíme, 30 % je to co máme natrénované.
- ▶ Výživa a spánek = nejúčinnější regenerace.



Energetická hodnota



- ▶ **Mladší školní věk** (6 – 10 let): stejné výživové nároky dívek a chlapců - **cca 335 kJ/kg/den**, 70 % dospělé mužské porce.
- ▶ **Starší školní věk** (11. – 15. let): dochází k akceleraci růstu, **cca 9 - 10 tis. kJ**, 80 – 90 % dospělé mužské porce.
- ▶ **Adolescence** (16. – 18. let): kolem 15. roku, kdy začne docházet k výrazné akceleraci růstu (9 – 10 cm za rok), jsou energetické nároky nejvyšší za život a trvají do 18. roku života (u chlapců až do 21. let), ke konci puberty růstová rychlost strmě klesá, **cca 12 tis. kJ**, 110 - 120 % dospělé mužské porce.

Složení stravy sportovce



- ▶ **Bílkoviny** – stavební kámen každé buňky (růst a vývoj) zdroje: kvalitní maso, ryby, luštěniny, mléčné výrobky atd.
- ▶ **Sacharidy** – zdroj energie (přeměna a trávení potravin) zdroje: celozrnné pečivo, rýže, brambory, ovoce a zelenina, luštěniny.
- ▶ **Tuky** – zásoba energie důležité pro vitamíny rozpustné v tucích, pro činnost mozku, zdroj Omega 3 a 6 mastných kyselin, zdroje: ořechy, semínka, olivový, dýňový olej, tučné ryby, kvalitní mléčné výrobky.



Rizikový nedostatek cenných látek



- ▶ **Jód** (štítná žláza, zdroj: Vincentka, mořské ryby, sůl).
- ▶ **Vápník** (kosti, zuby, nervy, krevní srážlivost, zdroj: mléčné výrobky zvláště Ementál a Parmazán, mák, čočka).
- ▶ **Draslík a sodík** (udržování osmotické rovnováhy a odstraňování odpadních látek, zdroj: iontový nápoj, minerálky, ovoce a zelenina – banány, brokolice, citrusy, ořechy).
- ▶ **Hořčík** (role v metabolismu – uvolňování energie, u výkonu nad 2 hodiny dodávat, svalové křeče, součást chlorofylu, zelenina a ovoce, fíky, mandle, nemleté obilí).
- ▶ **Selen** (antioxidant, imunita, brokolice, česnek, ořechy).
- ▶ **Železo** (hemové x nehemové, deficit železa zhoršuje výdrž kvůli omezené kapacitě kyslíku, vstřebatelnost – vit. C, vit. řady B, vit. D, kvašená zelenina, ovoce a zelenina, zhoršuje – černý čaj, káva, smetanové a sýrové omáčky, maso, brokolice).
- ▶ **Zinek** (antioxidant, ztráty močí při dlouhodobém tréninku, vajíčka, maso zvláště hovězí a vepřové, ryby, višně a třešně, dýňová semínka).
- ▶ **Omega-3** (protizánětlivé, rostlinné oleje).

Pitný režim



- ▶ U dětí vyšší potřeba tekutin než u dospělých, častěji snížený práh žízně, signál žízně potlačí i trénink (chronická dehydratace).
- ▶ Tekutiny lze doplňovat i ovocem a zeleninou.
- ▶ Signál žízně ukazuje už na 1 % ztráty tělesné hmotnosti – u sportovního výkonu nežádoucí.
- ▶ Nápoj chlazený, ne ledový! (ztráta tepla, tím pádem energ. zásob).
- ▶ Střídat chutě, aby se neomrzelo, jinak sportovec vypije méně, než je potřeba.
- ▶ Sladkým nápojem zhorším dehydrataci!!
- ▶ **PŘED VÝKONEM** – dostatečné zavodnění, hodinu před pouze vodu.
- ▶ **BĚHEM VÝKONU** – vědomě doplňovat tekutiny (iontový nápoj, minerální vody bez bublinek).
- ▶ **PO VÝKONU** – přepíjet se (iontový nápoj, minerálky středně a vysokomineralizované, džus).

Sportovní doplňky



Plusy - dostupnost, snadná příprava, stravitelnost.

Mínusy - riziko kontaminace dopingovou látkou (efedrin, kodein, prohormony anabolického steroidu nandrolonu), ale může se objevit i nadmíra kofeinu, mizivá vstřebatelnost cenných látek.

- ▶ Sportovec je 100 % zodpovědný za látky ve svém těle.
- ▶ Pečlivě uvážit, zda doplněk potřebuji a vědět, za jakým účelem ho užívám, konzultace s trenérem, využívat týmové produkty, dodržovat dávkování (sportovní nápoje, gely, tyčinky, sacharidové nápoje, Gainery, omega-3, kofein – ne děti a mladí sportovci).
- ▶ **Umělé antioxidanty a nadmíra proteinu - mohou být rizikové.**

Stravování v den výkonu



- ▶ Poslední velké jídlo 3 – 4 hod – příjem sacharidů a bílkovin včetně BCAA.
- ▶ Nejíst syrovou zeleninu, tepelně upravená je v pořádku.
- ▶ Hodinu před výkonem nic nejíst, ani nepít sladké nápoje.
- ▶ Strategie „odšroubování palivové nádrže“ - 10 - 15 min před výkonem - podání malého množství jednoduchého sacharidu (S: 10 – 20 g) V době 60 až 45 min před zápasem lze podat BCAA.
- ▶ Kofein (různé formy včetně guarany) a jeho rizika používání.
- ▶ Nutné dodržovat pitný režim (špatný příjem tekutiny způsobí průjem nebo dehydrataci).

Postup během výkonu



- ▶ Doplnujeme sachridy, tekutiny a ionty, které nahradí ztrátu potem.
- ▶ Sacharidy v množství: 15 – 30 g/hod (dlouhé zápasy, extrém až 60 g).
- ▶ Zajímavostí je, že jen propláchnutí úst sacharidovým nápojem bez faktického polknutí vede ke zvýšení výkonnosti (stimuluje CNS).
- ▶ Kofein, guarana, zelený čaj nebo Maté
- ▶ Sportovní nápoj
- ▶ Hroznový cukr, gely, banán, sušené ovoce

Po výkonu - regenerace



- ▶ Cílem je obnovení jaterního a svalového glykogenu a doplnění ztráty tělesných tekutin.
- ▶ Do **30 min jednoduchý sacharid** s vysokým obsahem glykogenu v množství v 1 g / kg váhy plus BCAA (ovoce čerstvé i sušené, fresh džus, smoothie, med, komerční regenerační drinky).
- ▶ Pozdější podání - fáze rychlé obnovy glykogenu promeškána.
- ▶ **Do 2 hod mít hlavní jídlo, nebo opakovat příjem.**
- ▶ Zastavení oxidačního působení – role tzv. antioxidantů (zelenina a ovoce – mrkev, jablko, rozinky, med), např. vitamíny C, zinek, rostlinná barviva (betakaroten), antioxidantní potraviny –sušené šípky, máta, vysokoprocenní čokoláda (pozor večer), švestky, zázvor, borůvky, černý rybíz.
- ▶ **Alkohol jednoznačně zhoršuje regeneraci.**

Jak vyhodnotit stravovací návyky a pitný režim?



- ▶ Minimálně 3 dny zapisovat co vše vypiji a sním (možnost aplikace např. Water Time).
- ▶ Sepsat oblíbená, často opakovaná jídla během týdne, kde a jak se stravuji.
- ▶ **Vyhodnotit s trenérem, kondičním trenérem, nutričním poradcem.**

Zdroje



- ▶ Mgr. Zuzana Pavelková Šafářová – dietolog, vzdělávání na portále YouTube:
https://www.youtube.com/channel/UC_MdUr6mBAB8mIPc4r2B9iQ
- ▶ Český florbal: www.ceskyflorbal.cz
- ▶ Český florbal: Vzdělávání na portále YouTube
<https://www.youtube.com/channel/UCDtOLNlewY1fi178p3umuGg/featured>
- ▶ Christian Morcillo, kondiční trenér
- ▶ FBŠ Bohemians www.fbsbohemians.cz