

Výživa a pitný režim tenistů

kvalita každého následujícího utkání závisí především na tom, jak se hráči podaří zregenerovat, tedy především doplnit a obnovit energetické zdroje svého organismu (u tenisu, kde se střídají krátké zátěže s pauzami, nedochází tak často k překyselení organismu – vzniku laktátu, tudíž k únavě dochází především kvůli vyčerpání energetických zásob)

Složení stravy a pití

Uhlohydráty

Tuky

Bílkoviny

Vitamíny

Minerální a stopové prvky

Vláknina

Voda

(alkohol)

Uhlohydráty

monosacharidy (glukóza), disacharidy (cukr, fruktóza, laktóza), polysacharidy (škrob a glykogen)

nejlépe je konzumovat uhlohydráty v tzv. **uhlohydrátovém komplexu**, kde se uhlohydráty vyskytují ve své přirozené podobě – a to především v podobě polysacharidů v celozrnném pečivu, těstovinách, luštěninách, zelenině...

jednoduché cukry ve stravě člověka v podstatě nejsou nutné (většinou obsahují malé množství jiných živin nebo příliš tuku), i když sportovci mohou posloužit jako okamžité doplnění E

zásoby cukru v těle člověka – játra (jaterní glykogen – důležitý pro fci vnitřních orgánů, mozek, ochranu jater), šestkrát více glykogenu pak ve svalech – pokud zde dojde k výraznému snížení zásob, nastává únava a zhoršení výkonu

Uhlohydráty

uhlohydráty jsou tedy nejdůležitější složkou potravy tenistů, jejich konzumací si zajišťují dostatečné zásoby energie pro svalstvo a vyhýbají se brzkým příznakům únavy

typický stravovací režim se skládá z 40% uhlohydrátů, 40% tuků, 20% bílkovin, tenista by měl přijmout 60–70% celkové energetické spotřeby v uhlohydrátech, 25–30% v tucích, 10–15% v bílkovinách

Tuky

nasycené (vyskytují se běžně v živočišných tucích), nenasycené (normálně se vyskytují v rostlinných tucích a olejích)

hráči by měli být opatrní při konzumaci tuků, snížení jejich příjmu na 25–30%, pokud totiž přijmou mnoho kalorií z tuků, nebude zajištěn správný poměr mezi tuky a uhlohydráty a výkonnost bude klesat, tuky jsou také daleko hůře stravitelné, proto se jejich konzumace v době výkonů omezuje (prakticky: konzumace více drůbežího masa a ryb, konzumace nízkotučných výrobků, omezení konzumace chipsů, čokolády, jídel z rychlého občerstvení, smažených jídel, smetanových a bešamelových omáček, smetany a šlehačky, vařit bez přidávání oleje, vařené brambory a rýže jako ideální příloha...)

na druhou stranu si musíme uvědomit, že tuky jsou pro organismus nezbytné – jako zdroj energie, zásobárna E (podkožní, útrobní), je součástí mnoha důležitých sloučenin a tkání

Bílkoviny

živočišné bílkoviny (maso, ryby, mléčné výrobky),
rostlinné bílkoviny (obiloviny, luštěniny, ořechy)

jsou to základní stavební látky organismu, u sportovců
k nedostatku bílkovin dochází velmi málo, obvykle jich
konzumují více, než je nutné (což vede k zbytečnému
zatěžování ledvin a jater, vznik tuku), ani intenzivní
trénink nezvyšuje požadavky na jejich přísun

Vitamíny

chemické sloučeniny, které tělo potřebuje v malém množství pro výkon specifických funkcí, rozpustné ve vodě (vit. C, komplex vit. B), rozpustné v tucích (A, D, E, K)

většinu si jich tělo neumí samo vyrobit, proto je závislí na jejich příjmu v potravě

příznaky nedostatku vitamínů jsou u sportovců vzácné (nadměrné užívání vitamínů neprokázalo zlepšení výkonnosti, většinou je nadměrné množství zase z těla vyloučeno)

Minerální a stopové prvky

jsou důležitou složkou pojivových tkání, hemoglobinu, hormonů a mnoha enzymů

potřebné množství pro organismus je malé (nejdůležitější: Fe, Na, K, Ca, P, Mg)

ještě v menším množství potřebujeme stopové prvky (Cu, Zn, F)

přílišná konzumace některých minerálů (např. železa) může vytvořit závažné poruchy metabolismu

Vláknina

nestravitelný uhlohydrát, je součástí struktury rostlin

zdroj: semena, fazole, hrách, zelenina

hlavní funkce: dává potravě objem, je nezbytná pro správnou funkci zažívacího traktu, umožňuje vstřebávání minerálů

Voda

jedna z nejdůležitějších látek

hlavní funkce: je základní složkou buněk, váže vodíkové ionty, kyslík a oxid uhličitý, přepravuje hormony, enzymy a živiny do tkání celého těla a odvádí odpadní látky, reguluje tělesnou teplotu

Pitný režim

!!! velmi podceňovaný problém – hydratace, výživa a spánek tvoří součást velmi důležitého, tzv. „neviditelného tréninku“, správný pitný režim by měl být již od dětství pro hráče samozřejmostí

voda je nejdůležitější složkou ve vnitřním prostředí (viz její funkce), během tělesné aktivity tělo tekutiny ztrácí (pot), a **již ztráta tekutiny odpovídající 1% tělesné hmotnosti může způsobit zhoršení fyzické kondice** (ztráta 1-2l při intenzivním výkonu, tzn. Při několikahodinové zátěži 5-6l)

ztráta tekutin zhoršuje schopnost tvorby potu a tím i ochlazování organismu, snižuje se objem krve (může se zmenšit průtok krve srdcem a tím způsobit pokles výkonnosti), zhoršuje se schopnost svalové kontrakce

jestliže pijeme dostatek tekutin: před začátkem hry: dojde k přípravě organismu, během hry: přívod uhlohydrátů pomáhá doplňovat E do svalů, po ukončení hry: doplnění ztrátových tekutin a regenerace

Kdy pít

1. **před utkáním:** – důležitý zvýšený příjem tekutin již před tréninkem nebo utkáním, 2hod. před aktivitou 4-6 skleniček tekutiny (1 sklenička: 200-250ml), 15-20min před 2-4 skleničky
2. **během utkání:** – 1 sklenička každých 15min, v případě potřeby i více
3. **po utkání:** – další přísun tekutin, dokud se hráč nebude cítit dobře, ještě po osprchování by měl hráč vypít 200-300ml

Co pít

nejdůležitější tekutinou je voda (nebylo prokázáno zlepšení výkonu po požití iontových nápojů u aktivit trvajících méně než 3 hodiny, na druhou stranu určitě výkonnost nesnižují)

- voda, isotonické nápoje, mírně slazené ovocné šťávy, oslazená voda (25g cukru na litr) – předchází se tak i hypoglykémii, hodně ředěný džus,
- nápoje by **neměly být** horké ani ledové, neměly by být příliš sladké (zhoršení vstřebávání tekutin), s obsahem alkoholu, s přílišným obsahem CO₂, ani s přílišným obsahem minerálů, káva, čaj a kola – obsah kofeinu, který je močopudný – rychlejší dehydratace, neměly by být užívány ani tablety se solemi

Výživa v tréninkovém období

cílem denní dávky potravin je pokrýt energetickou spotřebu hráče a umožnit mu co nejlépe trénovat a regenerovat síly

v tréninkovém období jídlo podáváno 4krát-5krát denně:
snídaně, svačina kolem 11hod., oběd, odpolední svačina a večeře

snídaně: snídaně by měla představovat nejméně 20% celkového kalorického příjmu za den (60%sacharidů, 30%bílkovin, 10%tuků, např.: šálek kávy nebo čaje – 2 kostky cukru, obiloviny s plnotučným mlékem, 2 topinky nebo 2 suchary s máslem a zavařeninou, jeden kus zralého ovoce, kompot, dobré také plátek šunky, kuřecí maso, vejce)

Výživa v tréninkovém období

svačina v 11hod. – hráči často ke konci dopoledního tréninku pociťují velký hlad, svačinu lze podávat i přímo na kurtu v 15min přestávce: sušenka, čokoládová sušenka – méně vhodná, ovoce, dodržovat pitný režim

oběd: zelenina (bez zálivky, nebo nízkotučné zálivky, maso (ryba) – nikoli smažené, ovovce, kompot, trochu přílohy, vyhýbat se majonézám, smaženým jídlům, tučným sýrům, sladkostem – oběd musí být lehce stravitelný, aby hráč při odpoledním tréninku netrpěl pomalým trávením, nadýmáním...

odpolední svačina: 16.30–17.00hod – mléčný výrobek, sušenka, suchar, kus ovoce

večeře: – má být vydatnější než oběd: polévka (zeleninová, vývar), maso, škroboviny (brambory, rýže...), čerství zákusek, ovoce, kompot

pravidelnost je důležitá!!!

Výživa v době soutěže

před utkáním: – poslední jídlo by mělo být konzumováno zhruba 3hod. před zápasem

utkání plánováno na 11hod.: – snídaně nejpozději kolem 8hod. (obiloviny, chléb, ovoce, proteiny)

utkání plánováno na 15hod.: – snídaně ve stejnou dobu jako obvykle, jen nebude tak vydatná, oběd musí být totiž posunut na 11.30 – 12,00 (zelenina, maso, ryba, příloha, ovoce) – nutnost vyvarovat se tuků, mnohem hůře stravitelné než uhlohydráty a bílkoviny

utkání plánováno na 20hod.: – snídaně obvyklá, oběd lehký kolem 12hod., poslední jídlo před zápasem zhruba v 17,00 a rovněž bez tuků (podobné obědu)

v tenise samozřejmě jen málokdy víme úplně přesně, kdy zápas začne, pokud musíme čekat déle, můžeme přidat sklenici ovocné šťávy, kus ovoce nebo sušenku

Výživa v době soutěže

výživa při zápase: – pokud utkání netrvá příliš dlouho a probíhá v příznivých klimatických podmínkách, není v průběhu výživa nutná (pouze doplňování tekutin!!!), jinak může pomoci oslazená voda, hroznový cukr, ředěný džus, lehce stravitelné ovoce – banán, ani při křečích se nedoporučuje užívání soli, v západoevropské stravě je zastoupena více než dost, křeče nejsou většinou důsledkem jejího nedostatku, ale špatné kondiční připravenosti

výživa po utkání: – doplnění tekutin (hned a pak po osprchování), pokud nebylo utkání příliš namáhavé, hráč bude jíst jako obvykle, pokud ano a je nutné hrát i další den, je nezbytné obnovit rezervy glykogenu – a to vydatným jídlem po utkání (polévka, salát, vejce, maso, příloha, zákusek, ovoce, chléb)

Shrnutí

pro špičkové tenisové hráče je strava, která odpovídá požadavkům kladeným na jejich organismus, velmi důležitá

uhlohydráty jsou nejdůležitější složkou potravy tenisových hráčů

tenisté by si měli hlídat množství přijatého tuku, zároveň si ale uvědomit, že i tuk je důležitý

nedostatek bílkovin je u tenistů vzácný, naopak větší množství bílkovin se v těle ukládá v podobě tuku

pokud je hráč mimo domov, měl by zůstat u jídel, na která je zvyklý, jíst dostatek zeleniny a hodně pít

hráči by se měli vyhýbat konzumaci alkoholu (močopudný, poškozuje játra, není zdrojem E – ukládá se v podobě tuku)

před turnajem by měl hráč zvýšit konzumaci komplexu uhlohydrátů

pitný režim – dostatečný přísun vody (před, během i po utkání), čím venkovní teplota vyšší a utkání delší, tím více musí hráč pít

Rozdíl mezi zdravou a sportovní výživou

Sportovní výživa: jejím cílem je zabezpečit dostatečné množství energie pro maximální výkon, strava sportovců všeobecně obsahuje daleko více uhlohydrátů než běžná zdravá strava, sportovci se také nemusejí obávat občasné konzumace jednoduchých cukrů, občas si mohou dopřát čokoládu, sušenky, zákusek. Díky nadměrnému pocení je důležité hlídat pitný režim a příjem vitamínů a minerálů.

Zdravá výživa: - klade důraz na vyváženou stravu se správným poměrem živin, vitamínů a minerálů. Nutné je maximální omezení příjmu jednoduchých cukrů a nasycených tuků. Nedoporučuje se ani slazení nápojů, k libovému masu je nejlépe podávat zeleninu pouze s poloviční porcí škrobovin.