



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Хидратация и воден баланс

Prof. Marco Malaguti

Катедра за изследване на качеството на живота –
Университет в Болоня



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Хидратацията е част от тренировката

Хидратацията е част от подготовката:

Достатъчно е само едно следобед в училище без пиене, за да се наруши концентрацията, издръжливостта и възстановяването.

Когато загубата на течности не се компенсира по време на тренировката:

- Реакциите се забавят
- Мускулите и сърцето се уморяват по-бързо
- Рискът от главоболие и загуба на концентрация нараства

Добре хидратираният спортист винаги е по-ефективен спортист.



Как функционира водният баланс в тялото



Пот, топлина и воден баланс:

Когато температурата се покачва — при физическа активност, на горещо или в пълна зала — потенето се усилва за разсейване на топлината.

Потът не е само вода, но и минерални соли.

Ако младият човек не пие достатъчно през деня, пристига на тренировката вече в дефицит. Тялото тогава приоритизира жизненоважните функции пред резултатите.

Ключово наблюдение:

- Това, което е изпито в предходните часове, е толкова важно, колкото изпитото по време на самата активност.

Признаци на дехидратация:

какво се случва по време на активност



Дехидратацията се натрупва постепенно:

Ранни признаци:

- Трудности с концентрацията, усещане за ранна умора
- Крампи, силна жажда, зачервена кожа, главоболие

Какво може да забележи треньорът:

- По-бавна реакция и технически грешки в прости ситуации
- По-бавно възстановяване по време на паузите

Проста проверка:

- Тъмната урина почти винаги означава значителен дефицит на течности.



Разпределяне на течностите през целия ден



Преди

Пийте редовно на малки глътки през целия ден

По време

Чести малки глътки на редовни интервали (ако > 1 час)

След

Допълнете изгубените течности — дори една чаша помага за възстановяването

Не чакайте жаждата:

Жаждата е закъснял сигнал — появява се, когато тялото вече е в дефицит. Ефективната хидратация трябва да започне в часовете преди тренировката.

Това, което е изпито в предходните часове, е толкова важно, колкото изпитото по време на активността.

Вода или спортни напитки?



Водата е основата:

В повечето случаи водата е напълно достатъчна по време на тренировка и ежедневна активност.

Спортните напитки могат да бъдат полезни само в конкретни случаи:

- Много интензивна тренировка с продължителност над 90 минути
- Активност при екстремна горещина
- Турнири с плътно наредени мачове

При неразборно използване спортните напитки внасят излишни захари и създават лоши навици. Оценявайте според контекста — не като автоматичен избор.

Ролята на треньора:

изграждане на култура на хидратация

Изграждане на култура на хидратация:

Треньорът може да създаде среда, която насърчава редовното пиене:

- Напомняне преди тренировката
- Планирана пауза за вода по време на тренировката
- Личен пример — винаги да носи бутилка с вода
- Обучете спортистите, че тъмната урина сигнализира дехидратация

Внимавайте за:

- Спортисти, които никога не пият по време на тренировката
- Тези, които пристигат вече уморени или показват повтарящи се признаци на дехидратация

