



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Планиране на храненето и междините

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.

Защо «кога» е важно ТОЛКОВА, КОЛКОТО «КАКВО»

Планирането е невидима част от резултата:

Когато е правилно, тренировката върви. Когато е грешно, се усеща ранна умора, смущения с храносмилането и лоша концентрация.

Юношите имат пълни дни — променлив учебен график, дълги пътувания, извънкласни дейности. Това прави разпределението на храненията сложно, но основополагащо.

Тялото се нуждае от редовно малко зареждане с гориво, за да функционира най-добре.



Когато се яде в грешния момент



Пропускане на храненияя = ранна умора



Две чести грешки:

Пропускане или хранене твърде леко:

- Тялото посреща тренировката с «почти празен резервоар»: ранна умора, ниско техническо качество и бавно възстановяване

Ядене прекалено близо до тренировката:

- Храносмилането все още протича: тежест, гадене или затруднено дишане
- Кръвта е ангажирана в храносмилането и не може адекватно да подпомага мускулите и мозъка

Планирането, повече от количеството, често определя качеството на тренировката.



Трябва да се приеме поне 2 часа преди активността, осигурявайки лесно достъпна енергия без претоварване на храносмилането.

- Паста с проста заправка (масло, пармезан) + малка порция пиле или риба + добре понасян варен зеленчук
- Лесно използвани въглехидрати + полезен белтък + ограничени фибри

Чест сценарий: обяд в 13:30, тренировка в 17:30, с лека следобедна междина между тях.

Правилната междина: практически пример



Когато разликата е 4+ часа:

Междина преди тренировка е важна — проста и лесномилаема. Не са нужни спортни продукти: обикновените избори работят най-добре.

Пример (60 мин. преди тренировката):

- Порция плод + богата на въглехидрати храна (напр. обикновена бисквита, хляб, оризова питка)

Как да разберем дали работи:

- Стабилна енергия и без тежест или ранен глад → правилен избор
- Гадене, крампи или резки спадове на енергия → коригирайте количеството или планирането



Възстановяване: какво се случва след тренировката



Възстановява
не



Прозорецът на възстановяване след тренировка:

След тренировката тялото всмуква хранителните вещества по-ефективно. Това е идеалният момент за попълване на изразходваното и подготовка за следващото занятие.

Междина, съчетаваща въглехидрати + белтъци:

- Възстановява енергийните запаси и регенерира мускулните влакна

Ако тренировката завършва по-късно следобед:

- Не е нужна междина — пълна вечеря с комплексни въглехидрати, белтък, зеленчуци и плод осигурява всичко необходимо за нощно възстановяване



Треньорът не контролира какво ядат младите хора, но може да ги насочи към по-функционални навици:

- Подчертавайте важността на пълна закуска
- Предлагайте да се планира следобедната междина предварително
- Посочвайте как качеството на тренировката зависи от наличната енергия

Планирането на храненето е част от спортното обучение: да се преподава, че тялото има ритми и че тяхното спазване позволява по-добра тренировка, по-бързо възстановяване и усещане за по-голяма сила.