



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Хранене в тренировъчни, състезателни и почивни дни

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 не всички дни «важат» по един и същи начин

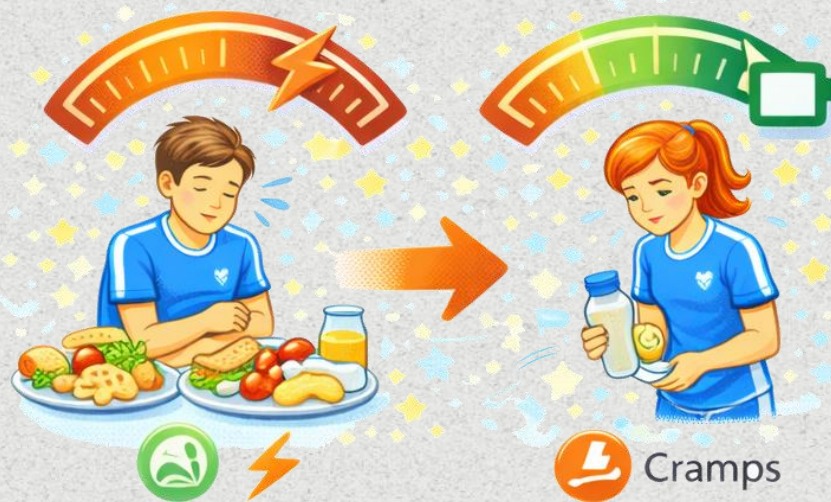


Не всички дни изискват еднаква енергия:

Дните с висока натовареност, дните с ниска натовареност, състезателните и почивните дни изискват всеки леко различни хранителни стратегии.

Много юноши са склонни да се хранят по еднакъв начин независимо от спортните си ангажименти. Това води до:

- Дни, в които консумират прекалено много енергия
- Дни, в които консумират прекалено малко



Разпознаването на разликите помага да се избегнат умора и спадове в резултатите.

Дни на интензивна тренировка: какво наистина се променя

Нужни са по-големи енергийни резерви:

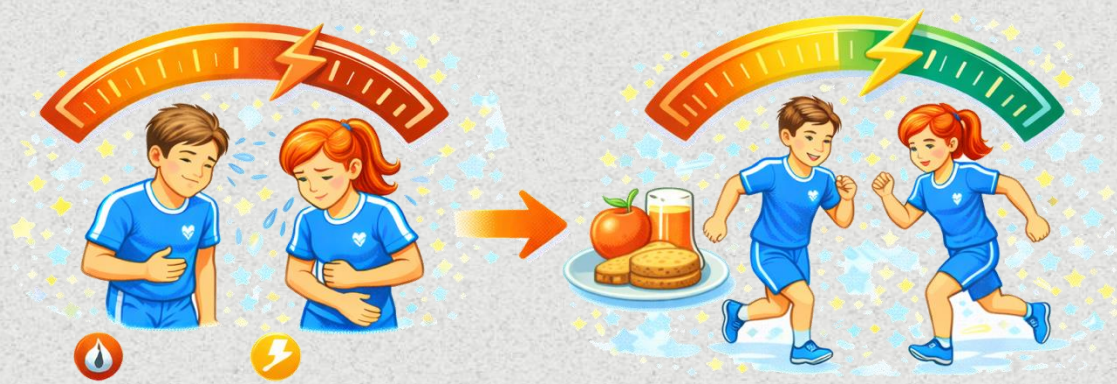
Тренировка по-късно следобед:

- По-обилен обяд + по-«целенасочена» следобедна междина за избягване на спадове по време на тренировката

Тренировка рано следобед:

- Лесносмилаем обяд: комплексни въглехидрати, избягвайте мазни сосове, ограничете белтъка
- Междината след тренировка трябва да е по-обилна

Не са нужни големи количества, но е нужно по-голямо внимание към качеството на храненето.



Ден на състезание:

правилото на «предвидимостта»

Правилото на предвидимостта:

Тялото трябва да работи без изненади. Избягвайте непознати храни или експерименти в последния момент.

Храненето преди състезанието трябва да е:

- Просто и лесносмилаемо
- Добре понасяно — придържайте се към онова, което тялото познава

Много юноши ядат прекалено малко или прекалено много поради вълнение или напрежение. Треньорът може да предаде спокойствие и да напомни на спортистите, че и за състезанието се подготвят чрез последователно хранене.



Какво се случва след състезанието

Възстановяване след състезание:

След състезание тялото е изразходвало голямо количество енергия и е често под физически и емоционален стрес.

Насърчете колкото е възможно по-скоро:

- Малка възстановителна междина
- Последвана от пълно, балансирано хранене

Юноша, който не яде след състезание, рискува да пристигне на следващия ден с недостатъчни енергийни резерви, компрометирайки цялостното възстановяване.



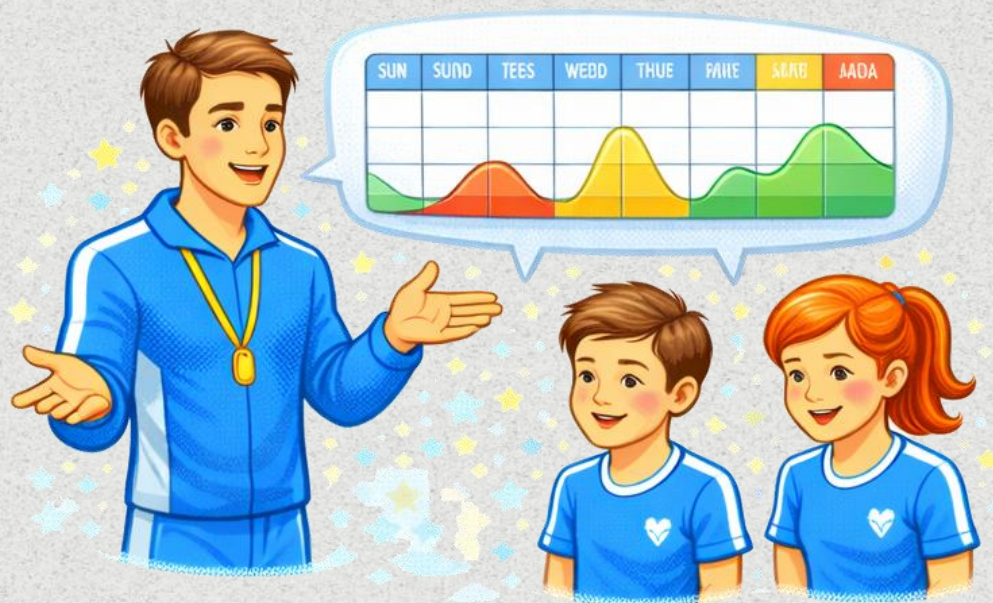


Почивката не е отсъствие на работа:

В почивните дни:

- Това осигурява на тялото да се представи регенерирано за следващите тренировки.

Какво може да направи треньорът за насочване на седмичното хранене



Насочване на хранителната седмица:

Треньорът не е нужно да организира хранителните дни на спортистите, но може да обясни, че в рамките на седмицата има дни с по-висока енергийна потребност и дни с по-ниска.

Прости послания с реален ефект:

- Прекалено лек обяд в ден с висока натовареност компрометира цялото занятие
- Балансирано хранене в почивен ден прави спортиста по-свеж на следващия ден

Разбирането на тези механизми помага на младите спортисти да станат по-самостоятелни и осъзнати.