



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Енергийни нужди в младежкия спорт

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.



Енергийни нужди през целия ден на младия спортист

Денят на младия спортист се разгръща между училище, пътуване, учене и социални взаимодействия. Всяка фаза изисква енергия.

Тази енергия определя не само качеството на тренировката, но и способността да се учиш, да се концентрираш, да се възстановяваш и да управляваш растежа.



Funded by
the European Union

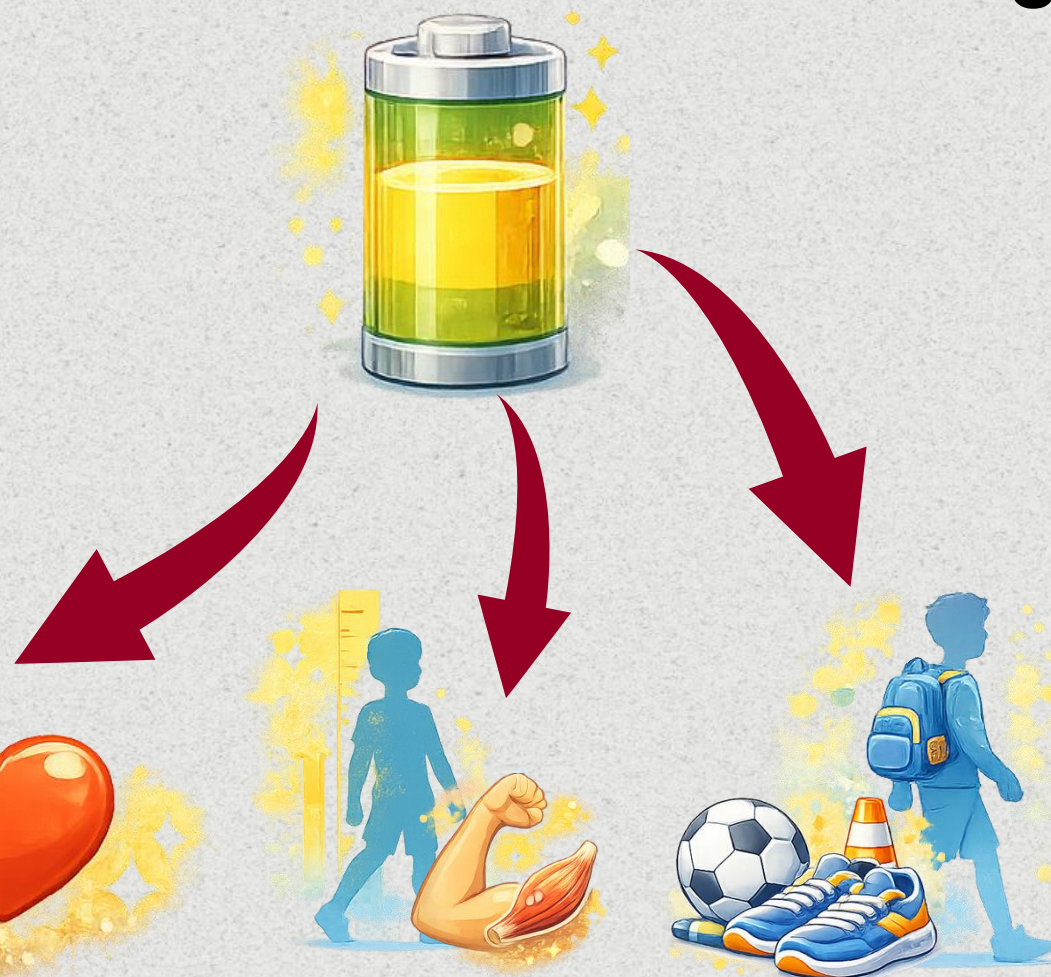
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

От какво наистина зависят енергийните нужди

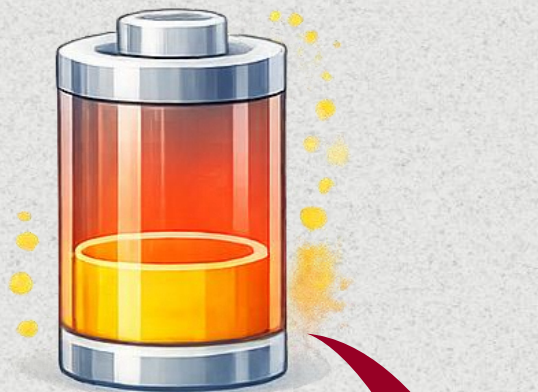
Четири ключови фактора:

- Базален метаболизъм: енергия за дишане и жизненоважни функции
- Растеж: изграждане на нови тъкани и мускулатура
- Ежедневно движение, училище и социални дейности
- Тренировка: варира в зависимост от дисциплината, интензивността и честотата

Двама спортисти на една и съща възраст и спорт могат да имат много различни нужди. Целта е да се научат да разпознават сигналите на тялото.



Когато енергията не е достатъчна



Незабележими сигнали:

- Трудности в поддържането на интензивността в края на тренировката
- Загуба на концентрация в училище, раздразнителност, лош сън

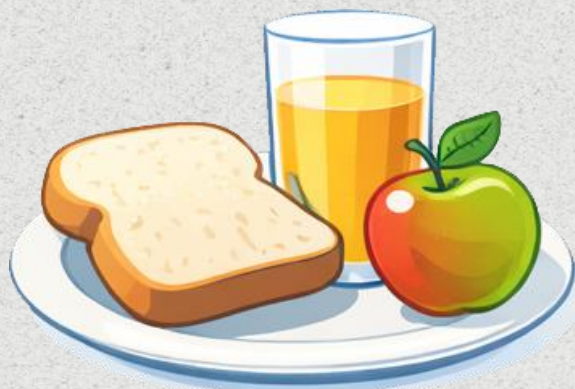
По-очевидни признаци:

- Устойчива умора, увеличаване на малките наранявания
- Забавен растеж или, при момичетата, нередовен менструален цикъл

Приемането на прекалено много храна в няколко момента също причинява смущения с храносмилането и спад в резултатите.



Солидна основа за деня; осигурява трайна енергия за училище и сутрешна дейност.



Междина преди тренировка 60–90 мин. преди: попълва енергията, без да натоварва спортиста.



Обяд с въглехидрати и хранителни вещества; вечеря за завършване на приема и подпомагане на възстановяването.

Пример: следобедна тренировка (17–19 ч.)

- Пълна закуска → солидна основа
- Обяд (13:30–14:30 ч.) → въглехидрати и хранителни вещества
- Междина 60–90 мин. преди тренировка → бърза енергия
- Вечеря след тренировка → възстановяване и попълване

Прилагане на храненето в тренировъчни, състезателни и почивни дни

Тренировъчни дни:

Тялото изразходва повече и трябва да получава повече гориво, особено чрез сложни въглехидрати.

Състезателни дни:

Позната и лесномилаема храна, приемана с подходящо време. Предвидимостта е от най-голямо значение.

Почивни дни:

Общият прием може да бъде леко намален, но качеството трябва да остане високо. Тялото все още се нуждае от хранителни вещества, за да се възстанови и затвърди тренировката.



Какво може да направи треньорът?



За запомняне:

- Напомняйте на спортистите да хапнат достатъчна междина преди тренировката
- Подчертавайте важността на закуската и хидратацията
- Насърчавайте спазването на редовното хранене



Да бъдеш пример за подражание:

Направете храненето естествена част от спортния път — не задължение или източник на тревога. Подготовката на тялото чрез хранене означава да го уважаваш.