



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Energetické potřeby v mládežnickém sportu

Prof. Marco Malaguti

Katedra pro studium kvality života – Univerzita v Boloni



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.

Energetické potřeby po celý den mladého sportovce

Den mladého sportovce se odvíjí mezi školou, cestováním, studiem a společenskými interakcemi. Každá fáze vyžaduje energii.

Tato energie určuje nejen kvalitu tréninku, ale také schopnost učit se, soustředit, regenerovat a zvládat růst.

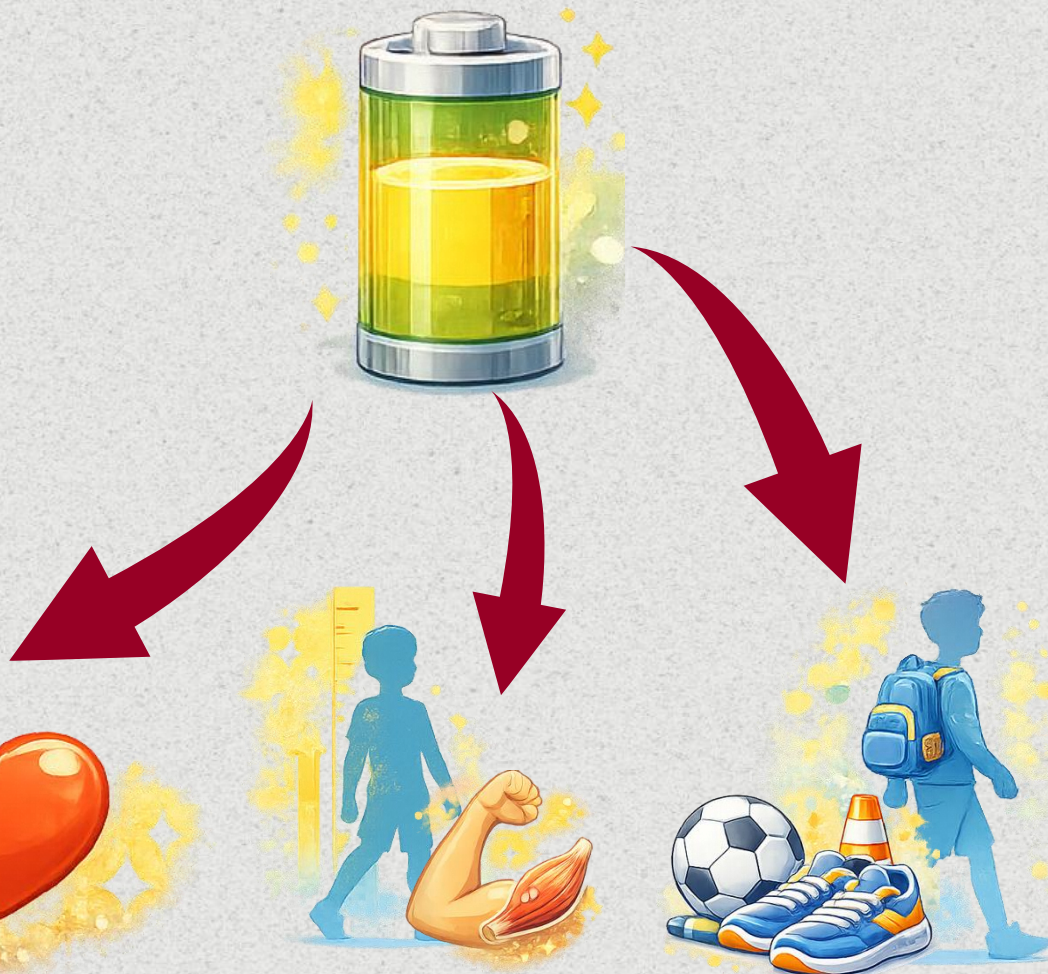


Na čem skutečně závisí energetické potřeby

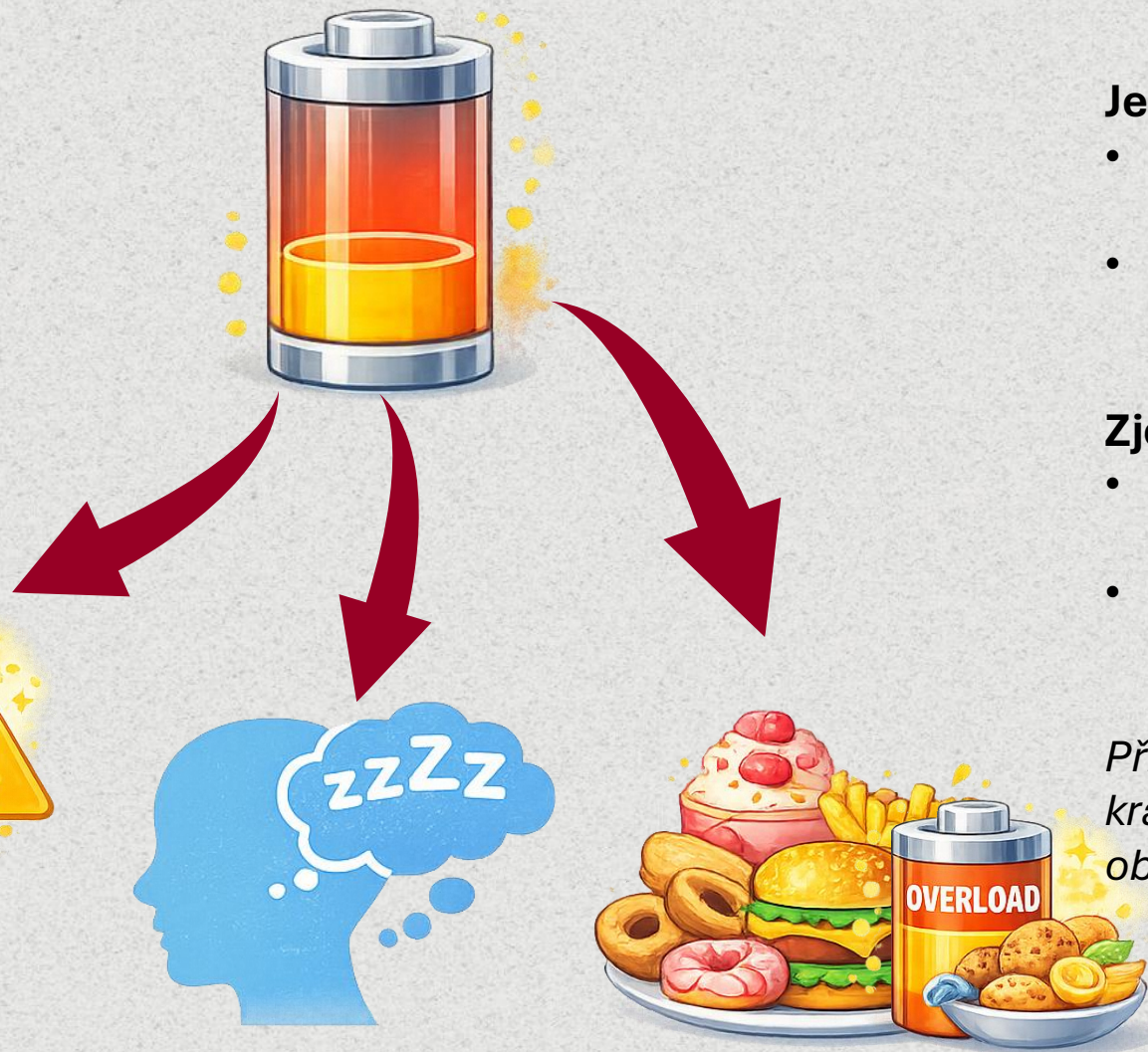
Čtyři klíčové faktory:

- Bazální metabolismus: energie pro dýchání a životní funkce
- Růst: budování nových tkání a svalů
- Každodenní pohyb, škola a společenské aktivity
- Trénink: liší se podle disciplíny, intenzity a frekvence

Dva sportovci stejného věku a sportu mohou mít velmi odlišné potřeby. Cílem je naučit se rozpoznávat signály těla.



Když energie nestačí



Jemné signály:

- Potíže s udržením intenzity na konci tréninku
- Ztráta soustředění ve škole, podrážděnost, špatný spánek

Zjevnější příznaky:

- Přetrvávající únava, zvýšený počet drobných zranění
- Zastavení růstu nebo, u dívek, nepravidelný menstruační cyklus

Přijímání příliš velkého množství jídla v krátkém časovém úseku způsobuje také trávicí obtíže a pokles výkonu.

Rozložení energie po celý den

Načasování je stejně důležité jako kvalita.



Příklad: odpolední trénink (17–19 hod.)

- Vydatná snídaně → pevný základ
- Oběd (13:30–14:30 hod.) → sacharidy a živiny
- Svačina 60–90 min před tréninkem → rychlá energie
- Večeře po tréninku → regenerace a doplnění zásob



Jedna snídaně

Pevný základ pro den; poskytuje trvalou energii pro školu a ranní aktivitu.



Malé svačiny

Svačina před tréninkem 60–90 min předem: doplňuje energii, aniž by sportovce zatěžovala.



Dvě hlavní jídla

Oběd se sacharidy a živinami; večeře k dokončení příjmu a podpoře regenerace.

Přizpůsobení výživy v tréninkové, závodní a odpočinkové dny



Tréninkové dny:

Tělo spotřebuje více a musí přijímat více paliva, zejména prostřednictvím komplexních sacharidů.

Závodní dny:

Známá, lehce stravitelná jídla podaná s dostatečným předstihem. Nejdůležitější je předvídatelnost.

Odpočinkové dny:

Celkový příjem lze mírně snížit, ale kvalita musí zůstat vysoká. Tělo stále potřebuje živiny k regeneraci a upevnění tréninkových podnětů.



Co může trenér dělat?

K zapamatování:

- Připomínejte sportovcům, aby před tréninkem snědli dostatečnou svačinu
- Zdůrazňujte důležitost snídani a hydratace
- Podporujte dodržování pravidelných jídel



Být vzorem:

Udělejte z výživy přirozenou součást sportovní cesty — ne povinnost nebo zdroj úzkosti. Připravovat tělo prostřednictvím výživy znamená respektovat ho.