



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Hydratace a rovnováha tekutin

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.

Hydratace je součástí tréninku

Hydratace je součástí přípravy:

Jediné odpoledne ve škole bez pití stačí k narušení soustředění, vytrvalosti a regenerace.

Když není ztráta tekutin během tréninku kompenzována:

- Reakční doba se zpomaluje
- Svaly a srdce se unavují dříve
- Riziko bolestí hlavy a ztráty soustředění se zvyšuje

Dobře hydratovaný sportovec je vždy efektivnějším sportovcem.



Jak funguje rovnováha tekutin v těle



Pot, teplo a rovnováha tekutin:

Když teplota stoupá — při fyzické aktivitě, v horku nebo v přeplněné tělocvičně — pocení se zvyšuje, aby se teplo rozptýlilo.

Pot není jen voda, ale také minerální soli.

Pokud mladý člověk nepije přes den dostatek, přichází na trénink již v deficitu. Tělo pak upřednostňuje životní funkce před výkonem.

Klíčové poznatky:

- Co bylo vypito v předcházejících hodinách je stejně důležité jako to, co se pije při samotné aktivitě.

Příznaky dehydratace: co se děje při aktivitě

Dehydratace se rozvíjí postupně:

Včasné příznaky:

- Potíže se soustředěním, pocit předčasné únavy
- Křeče, intenzivní žízeň, zčervenání kůže, bolest hlavy

Co si trenér může všimnout:

- Nižší reaktivita a technické chyby v jednoduchých situacích
- Pomalejší regenerace během přestávek

Jednoduchá kontrola:

- Tmavá moč téměř vždy naznačuje výrazný deficit tekutin.



Rozložení tekutin po celý den



Před

Pijte pravidelně v malých doušcích po celý den

Během

Časté malé doušky v pravidelných intervalech (pokud > 1 hodina)

Po

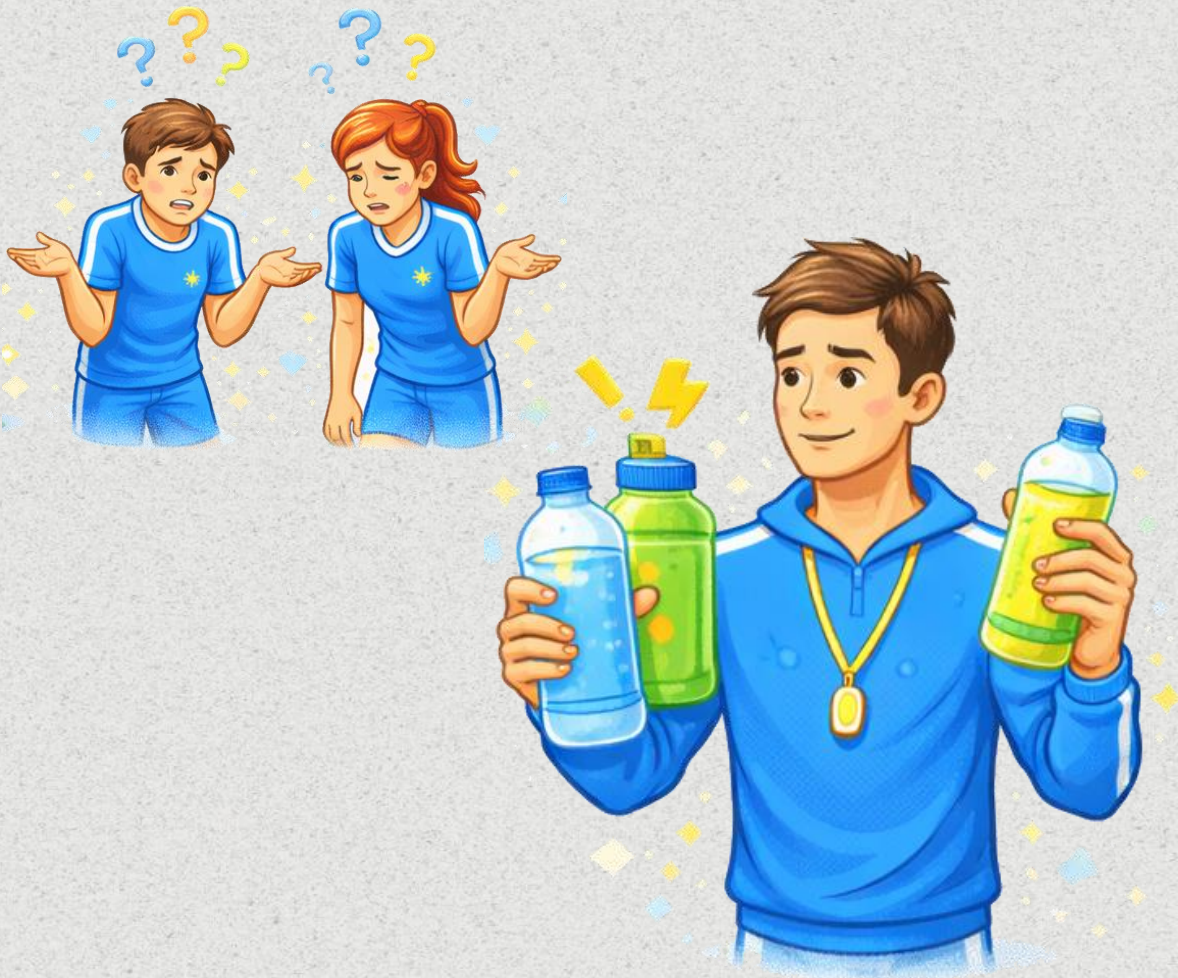
Doplňte ztracené tekutiny — i jeden sklenici pomáhá regeneraci

Nečekejte na žízeň:

Žízeň je opožděný signál — přichází, když je tělo již v deficitu. Účinná hydratace musí začít v hodinách před tréninkem.

Co bylo vypito v předcházejících hodinách je stejně důležité jako to, co se pije při aktivitě.

Voda nebo sportovní nápoje?



Voda je základem:

Ve většině případů je voda při tréninku a každodenní aktivitě více než dostatečná.

Sportovní nápoje mohou být užitečné pouze ve specifických případech:

- Velmi intenzivní trénink trvající déle než 90 minut
- Aktivita v extrémním horku
- Turnaje s hustě naplánovanými zápasy

Při nerozlišujícím používání sportovní nápoje zavádějí zbytečné cukry a vytvářejí špatné návyky. Posuzujte podle kontextu — ne jako automatickou volbu.

Úloha trenéra: budování kultury hydratace

Budování kultury hydratace:

Trenér může vytvořit prostředí, které podporuje pravidelné pití:

- Připomínka před tréninkem
- Strukturovaná přestávka na vodu během tréninku
- Osobní příklad – vždy mít u sebe láhev s vodou
- Naučit sportovce, že tmavá moč signalizuje dehydrataci

Sledujte:

- Sportovce, kteří nikdy nepijí během tréninku
- Ty, kteří přicházejí již unavení nebo vykazují opakované příznaky dehydratace

