

Stravovanie a pitný režim hráčov ľadového hokeja

Súčasťou športovej prípravy hráča ľadového hokeja nie sú len tréningy a zápasy, ale aj správna životospráva, ktorá v sebe zahŕňa výživu, stravovanie, osobnú hygienu, režim dňa a režim práce, spôsoby odpočinku a pod.

Pokiaľ je naša strava vyvážená a pestrá, robíme pre svoje zdravie a výkonnosť nielen na ľade veľa. Poslaním plnohodnotnej stravy je dodať organizmu správne množstvo nevyhnutných živín - tukov, bielkovín, sacharidov, vitamínov, minerálov, vlákniny a tiež vody. Cukry (sacharidy)



sú pre hokejistu hlavným zdrojom energie. V priebehu série zápasov na majstrovstvách sveta juniorov bol sledovaný úbytok svalového glykogénu (zdroj energie) a rýchlosť jeho obnovy (trvá 1 až dva dni). Ukázalo sa, že po druhom zápase série dochádza k veľkému vyčerpaniu glykogénu (z viac ako 100mmol/kg na menej ako 50mmol/kg). Tento úbytok sa dá vyrovnať a úroveň svalového glykogénu vo svaloch normalizovať pitím nápojov obsahujúcich zmes glukózy, maltózy a dextrínu. Pri dostatočnom príjme cukrov u hokejistov nie je vhodné zvyšovať príjem bielkovín (nad 0,8g/kg). Preto je potrebné jesť

vyvážené jedlá ako cestoviny, ryžu, ovocie, chleba a zeleninu denne, ale hlavne pred zápasom, aby sme mali vhodný a dostatočný zdroj energie nevyhnutný pre nastávajúcu fyzickú aktivitu.

Pitný režim je ďalší z dôležitých faktorov z pohľadu životosprávy hokejistu. Ak športovec stratí 2% telesnej váhy jeho výkonnosť klesá ($80\text{kg} - 2\% = 1,6\text{kg} - 1,6\text{L}$). Podľa posledných výskumov (GSSI) hokejisti v kategórii juniorov (U20) priemerne strácajú počas zápasu 2 litre vody, pričom strata tekutín u brankárov predstavuje až niečo vyše 3 litrov. Pri takejto veľkej strate organizmus samozrejme potrebuje náhradu. Voda je v organizme potrebná na udržovanie hustoty krvi, odstraňovanie toxínov z organizmu, pri doplňovaní energie pri zotavovaní, ale je tiež dôležitý mediátor pri rôznych metabolických a enzymatických procesoch. Strata tekutín (potenie apod.) je pritom bežný proces v organizme človeka. Potíme sa aj preto, aby sme sa zbavili prebytočného tepla (termoregulácia) pri zaťažení (práca svalov). Preto je pri pitnom režime športovca využívať nasledovné zásady:



- Piť počas dňa (voda, ovocné šťavy a pod.) = farba moču musí byť číra alebo mierne zafarbená (výrazná žltá farba = vysoké riziko dehydratácie)
- Pred tréningom = 600 až 700 ml – 1 hod. pred tréningom
- Dopĺňanie tekutín 100 -200 ml každých 20 min. zaťaženia na ľade aj mino ľadu
- Piť medzi striedaniami počas zápasu
- Piť medzi prestávkami počas tréningu
- Veľké potenie (brankári) + intenzívne zaťaženie (tréning nad 1 hod.) = špeciálne izotonické nápoje (2x vyšší podiel Na, K, Cl)
- Piť po tréningu (do 1 hod.) = športové nápoje (s obsahom uhl'ohydrátov)

Pred zápasom

Jedlo pred zápasom je väčšinou individuálna voľba hráča. Niektorí hráči preferujú mäsité (hydina, ryby) jedlá, ostatní ľahšie cestovinové (špagety, ryža apod.). Dôležitým pravidlom by však malo byť, že posledné jedlo pred zápasom by malo obsahovať menej mäsa a nemalo by sa konzumovať neskôr ako 2 až 3 hodiny pred zápasom. Konzumovanie



jedla tesne pred zápasom môže nepriaznivo ovplyvniť herný výkon hráča v niekoľkými spôsobmi. Po prvé môžu nastať ťažkosti zo žalúdkom (bolenie brucha) alebo pálenie záhy čo sa môže nepriaznivo prejaviť počas zápasu, kedy by mal organizmus pracovať na plné „obrátky“. Po druhé, tráviaci trak je primárne zásobený krvou, ktorá potom absentuje v pracujúcich svaloch.

Po zápase

Pokračujeme v pití tekutín na ceste zo zápasu. Dôležité je doplnenie sacharidov vo fáze regenerácie.

Použitá literatúra:

1. Pavliš, Z. et al.: Školení trenéru ledního hokeje – vybrané obecné obory. Praha, ČSLH 1995
2. http://www.coach.ca/admin/pdf_admin/pdf/Staying_Hydrated_GSSI_08.pdf (25. 11.2008)