

FbC Jazzmani Žatec

Dukelská 1691, 438 01 Žatec

Jídelníček a pitný režim pro sportovní turnajový den

Cílem není jíst dokonale. Cílem je, aby hráč měl energii, nebylo mu těžko, nebyl dehydratovaný a dokázal podat výkon i ve druhém nebo třetím zápase dne. U mladých sportovců je důležité mít v jídle hlavně **sacharidy jako palivo**, k tomu rozumně **bílkoviny**, menší množství tuků a dostatek tekutin. Jídlo před výkonem by nemělo být příliš tučné ani těžké, protože tuk zpomaluje trávení a může hráče zatížit.

1. Základní pravidlo dne

- **Před zápasem lehčí jídlo.**
- **Mezi zápasy doplnit energii.**
- **Po zápase doplnit tekutiny, sacharidy a bílkoviny.**

Na turnaji není ideální zkoušet nové věci. Každý hráč by měl jíst jídla, která zná a po kterých ví, že mu není těžko. Sportovní výživa musí sedět i žaludku hráče, nejen tabulce.

Ráno: hotelová snídanež

Hotelová snídanež je největší jistota dne, proto ji nesmíme odbýt.

Ideální snídanež

Hráč by měl kombinovat:

sacharidy: pečivo, toast, vločky, cereálie, rýžová kaše, ovoce, džem, med

bílkoviny: vejce, šunka, sýr, jogurt, tvaroh, mléko

tekutiny: voda, čaj, ředěný džus

trochu zeleniny: okurka, rajče, paprika

Příklad dobré snídanež

Toast nebo pečivo se šunkou a sýrem, k tomu banán nebo jogurt, trochu zeleniny a voda.

Nebo ovesná kaše / cereálie s jogurtem, ovoce, pečivo a voda.

Čemu se ráno raději vyhnout

Příliš mnoho smaženého, slaniny, párků, těžkých omáček, velkého množství sladkostí a energetických nápojů. Těžké a tučné jídlo před výkonem může zpomalit trávení a hráč se může cítit unavený nebo „plný“.

3 až 4 hodiny před zápasem

Tady má přijít hlavní jídlo, pokud na něj je čas.

Ideální varianta

Rýže / těstoviny / brambory / pečivo

- kuřecí maso / krůtí maso / tuňák / vejce / sýr / jogurt
- menší porce zeleniny
- voda

Jídlo přibližně 3 hodiny před výkonem je vhodné kvůli trávení a menšímu riziku žaludečních problémů při sportu.

Když je k dispozici jen fast food

Fast food není ideál, ale dá se vybrat rozumně. Cílem je **nepřetížit žaludek** a zároveň dodat energii.

Lepší volby ve fast foodu

McDonald's / Burger King / KFC / obchodní centrum:

Kuřecí wrap

menší burger bez extra omáček

grilované nebo kuřecí maso, pokud je k dispozici

rýže / brambory / pečivo jako příloha

sendvič se šunkou, sýrem nebo kuřecím masem

salát pouze jako doplněk, ne jako hlavní jídlo před zápasem

voda nebo jemně iontový nápoj

Horší volby před zápasem

Velké menu s hranolkami, smažené kuře ve velkém množství, dvojité burgery, extra omáčky, pizza se spoustou sýra, sladké limonády ve velkém množství, chipsy, koblihy, dorty.

Neznamená to, že si hráč nikdy nesmí dát KFC nebo burger. Znamená to, že **před zápasem a mezi zápasy musí vybírat tak, aby mohl běžet**.

60 až 90 minut před zápasem

Tady už nejde o velké jídlo. Jde o lehkou energii.

Vhodné

banán

rohlík / toast s medem nebo džemem

müsli tyčinka

ovocná kapsička

jogurtový nápoj, pokud hráči sedí

piškoty

malý sendvič

voda

Nevhodné

velký burger, hranolky, smažené jídlo, chipsy, čokoláda ve velkém množství, energetický nápoj.

15 až 30 minut před zápasem

Už jen malé doplnění.

Vhodné

pár loků vody

malý kousek banánu

ovocná kapsička

pár piškotů

malý doušek iontového nápoje

Tady už není prostor na velké jídlo. Kdo se nají těsně před zápasem, může se cítit těžce.

Mezi zápasy

Záleží na tom, kolik je času.

Pauza do 60 minut

Jen rychlá energie a tekutiny:

banán
ovocná kapsička
müsli tyčinka
piškoty
iontový nápoj
voda

Pauza 1 až 2 hodiny

Lehké jídlo:

sendvič
wrap
rohlík se šunkou/sýrem
jogurt + banán
těstovinový nebo rýžový box
menší burger bez hranolek a bez těžké omáčky

Pauza 3 a více hodin

Normálnější jídlo:

rýže s kuřecím masem
těstoviny s lehkou omáčkou
brambory + maso
sendvič + jogurt + ovoce
wrap + banán

Po posledním zápase dne

Po zápase je potřeba doplnit energii a nastartovat regeneraci. Po sportu je vhodná kombinace **sacharidů a bílkovin**, protože sacharidy doplňují energii a bílkoviny pomáhají regeneraci svalů.

Dobrá večeře po zápase

těstoviny s masem
rýže s kuřecím masem
brambory + maso / vejce
tortilla / wrap
sendvič + jogurt
polévka + pečivo + bílkovina
mléčný nápoj / jogurt / tvaroh jako doplněk

Po posledním zápase už může být jídlo vydatnější než před zápasem, ale pořád by nemělo být extrémně těžké, pokud se další den znovu hraje.

Pitný režim

U turnajů bývá největší problém to, že hráči pijí až ve chvíli, kdy mají žízeň. To je pozdě. Pití musí běžet průběžně celý den. U sportovců je důležitá hydratace před výkonem, během něj i po něm.

Ráno

Po probuzení vypít vodu.
Ke snídani další tekutiny.
Moč by měla být spíše světlá, ne tmavě žlutá.

Před zápasem

Pít průběžně po menších dávkách.
Nepřijít na rozcvičku bez pití.
Nepřepít se najednou těsně před zápasem.

Během zápasu

Pár loků při každé možnosti.
Nečekat, až bude hráč úplně vyprahlý.

Po zápase

Doplnit vodu.
Při větším pocení nebo více zápasech za den může pomoci iontový nápoj, protože sportovní nápoje dodávají tekutiny, sacharidy a elektrolyty.

Co pít

Nejlepší základ

voda
jemně perlivá / neperlivá voda
ředěný džus
slabší iontový nápoj
čaj
po zápase klidně mléčný nápoj, pokud hráči sedí

Kdy iontový nápoj

Když hráč hraje více zápasů za den, hodně se potí, je teplo, nebo má mezi zápasy málo času na normální jídlo. Sportovní nápoj může pomoci dodat tekutiny, elektrolyty a rychlejší energii.

Čemu se vyhnout

energetické nápoje
velké množství coly a sladkých limonád
pití až večer po celém dni
experimenty s doplňky, které hráč běžně nepoužívá

Co má mít hráč v batohu

Každý hráč by měl mít vlastní základní balíček. Není možné spoléhat se jen na obchodní centrum.

Povinný základ

lahev s vodou
banán nebo jiné ovoce
müsli tyčinka
ovocná kapsička
rohlík / toast / sendvič
piškoty nebo suchary
malý iontový nápoj nebo tableta do vody
žvýkačky / mentolky nejsou jídlo

Vzorový sportovní den se dvěma zápasy

8:00 snídaně na hotelu

Pečivo se šunkou a sýrem, jogurt, banán, zelenina, voda.

10:30 lehká svačina

Banán, müsli tyčinka, voda.

12:30 první zápas

Během zápasu pít po menších dávkách.

13:30 po zápase

Voda nebo iontový nápoj, banán / kapsička / sendvič.

14:30 oběd

Wrap s kuřecím masem, menší burger bez velkého množství omáček, sendvič, rýžový / těstovinový box. K tomu voda.

16:30 svačina před druhým zápasem

Banán, piškoty, ovocná kapsička, pár loků vody.

18:10 druhý zápas

Průběžně pít.

19:30 večeře

Rýže / těstoviny / brambory + maso nebo vejce, případně rozumně zvolený fast food bez přejedení.

Večer

Dopít tekutiny, připravit si pití a svačinu na další den, nejít spát hladový ani přejedený.

Krátká verze pro hráče

Před zápasem: lehké jídlo, hlavně sacharidy.

Mezi zápasy: banán, tyčinka, sendvič, voda.

Po zápase: normální jídlo, sacharidy + bílkoviny.

Celý den: pít průběžně.

Fast food: může být, ale chytře. Menší porce, méně tuku, méně omáček, žádné přejedení.

Energet'áky: ne.

Batoh: voda, banán, tyčinka, kapsička, sendvič.

Klubové pravidlo

Na turnaji nejíme jen proto, že máme hlad, že chceme flexit, že chceme dokázat, že na to máme.

Jíme proto, abychom mohli hrát.

Kdo se špatně nají, špatně pije a jde pozdě spát, bere energii nejen sobě, ale celému týmu.

Tři základní pilíře úspěchu – pohyb, spánek, jídlo.

Realita Ká? 3 energet'áky, ve 2 ráno Káefko, pak trochu spánku a jdeme dál. Why not.