

Výživa v plavecké tréninkové praxi

Vrcholový plavecký trénink klade vysoké požadavky na správné **načasování výživy**. Důležitá je zejména **role sacharidů** v období před, během a po tréninku.

Orientační model pro plavce 70-75 kg (dvoufázový trénink, 4 h/den, 10 -14 km/den)

cca 6-8 g sacharidů/kg tělesné hmotnosti

Orientační čas	Jídlo	Příklady základních potravin se zdrojem sacharidů (za lomítkem je alternativa)	Komentář
5:30-5:40	před tréninkem	-ovocný jogurt/tvarohová buchta/1ks ovoce/200 ml džus/cereální tyčinka - 300 ml voda/čaj	<i>lépe cokoliv než nic – bude se ti trénovat lépe!!</i>
6:00-8:00	TRÉNINK 120 min	iontový nápoj (množství dle individ.zkušeností, ale min. 400 -500 ml/hodinu)	<i>Ionták bývá jediným zdrojem energie během tréninku; u kratších tréninků (~1h) postačuje voda</i>
8:15-8:30	do 30 min po tréninku	sacharidový nápoj (nebo gainer s nižším podílem bílkovin)	<i>důležité po prvním a/nebo intenzivním tréninku</i>
8:30-9:00	po tréninku (snídaně)	cereálie+mléko (i jogurtové); 2-3 ks celozrnné pečivo+sýr/šunka	<i>připravit si/mít s sebou, jdu-li do školy!!</i>
10:30	svačina	tyčinka (cereální, ovesná) + ovoce/sušené ovoce	
12:00	oběd	rýže/brambory + kuřecí plátek + zeleninová polévka	<i>oběd s odstupem min. 2-3 h před tréninkem</i>
14:00-14:30	před tréninkem	banán/cereální tyčinka/iont. nápoj	<i>svačina vhodná, pokud mám hlad a mezi obědem a tréninkem je více jak 2-3 h</i>
15:00-17:00	TRÉNINK 120 min	iontový nápoj (množství dle individ.zkušeností, ale min. 400 -500 ml/hodinu)	<i>kvalita druhého tréninku (má-li být kvalitní) je závislá na tom co jím v období po prvním tréninku</i>
17:20-17:30	do 30 min po tréninku	sacharidový nápoj (nebo gainer s nižším podílem bílkovin) nebo připravená svačina (toast)	<i>důležité po intenzivním tréninku</i>
19:00	večeře	zelenina+chléb/těstoviny/rýže+maso/vejce/luštěniny	<i>nepít kávu, colu energetické nápoje atd...obsahují</i>
21:00	2. večeře (?)	mléčný zdroj	<i>„nemálo“ kofeinu ⇒ negativně ovlivňuje kvalitu spánku a regeneraci...!!</i>

Doplňující poznámky

1) plavecký trénink → vytrvalostní aktivita → **velké nároky na příjem energie** a zejména **sacharidy**; v období náročného tréninku (platí pro dvoufázové tréninky, soustředění) byste měli za den sníst ~ **8 g sacharidů na 1 kg vaší hmotnosti** (vážím-li 75 kg – 8x75 = 600 g) pro ostatní případy platí **minimum 6 g sacharidů na 1kg na den**; mezi zdroje sacharidů patří

všechny druhy pečiva (včetně sladkého pečiva), cereálie, obiloviny, těstoviny, rýže, brambory, ovoce, sladké nápoje (ne light), džusy atd

2) chci-li trénovat naplno → **není vhodné/rozumné plavat ráno nalačno!** I malé množství energie a sacharidů zlepší pocit z tréninku...

3) pokud **trénuji dvoufázově** → **klíčem k regeneraci po prvním tréninku a efektivitě druhého tréninku je výživa a příjem tekutin mezi oběma tréninky.** Nejdůležitější jsou první dvě hodiny po skončení prvního tréninku a důraz na příjem sacharidů! Trénuji-li jednofázově, není třeba klást takový důraz na potréninkovou svačinu/jídlo.

4) role **doplnění tekutin** → ztratím-li během tréninku např. 0,5 kg hmotnosti (= 0,5 l potu) je vhodné v období 4-6 h **po tréninku doplnit-vypít 1,5 násobek ztracené hmotnosti** (tj. vypít $1,5 \times 0,5 = 0,75$ l), tzn. 4-6 h po skončení tréninku bych měl/a mít opět minimálně stejnou hmotnost jako před tréninkem (*je třeba se občas zvážít a vyzkoušet...*). Není vhodné pít perlivé, slazené nápoje – uhasí žízeň, ale nenahradí ztráty.

5) u **delších tréninků $\geq 2,5$ h** → je žádoucí přijímat větší množství energie nejen v nápojích, ale přidat např. banán, sportovní energetický gel případně gainer

6) z pohledu optimální regenerace **po skončení tréninku** → důležitý je kromě snahy co nejrychleji dodat zdroje sacharidů také **příjem bílkovin** v množství **15-25 g** po tréninku (vhodné pohotové zdroje bílkovin: mléčné produkty) – doplníte jednoduše např. jogurtové mléko+2 ks tvarohový koláč/2 ks celozrnný rohlík+ sýr nebo šunka atd.

Doplňky stravy v tréninku

Jsou **DOPLNĚNÍM výživy, ne náhradou** za např. snídani nebo oběd. Ve sportu můžou **usnadnit** způsob doplnění energie a důležitých látek pro trénink a následnou **regeneraci**. Mezi základní a pro **vrcholového** sportovce „*nepostradatelné*“ doplňky patří:

1) „**iont'ák**“ - je důležitým **zdrojem energie a tekutin pro trénink**; použití před, **během** i po tréninku (největší význam **během $>1,5$ h tréninků**). Vypitím 500 ml obvykle přijmete ~30 g S (30 g S/1h = minimální doporučené množství sacharidů na hodinu vytrvalostního tréninku).

2) **sacharidový nápoj** (sacharid'ák) nebo gainer (obsahuje větší podíl bílkovin) – použití **po každé první (ranní) tréninkové fázi** a obecně **po každém náročném/intenzivním tréninku**; je-li vyplavání, nebo lehký trénink – není nezbytné a v nápoji obsažené sacharidy je možné nahradit běžným jídlem! – pečivo, sladké pečivo, ovoce, cereální tyčinka...)

3) **BCAA** – **není zdrojem energie** pro trénink ani zdrojem energie po skončení tréninku (obsahuje minimum energie); je zdrojem důležitých a využitelných aminokyselin (=stavební složky např. svalových bílkovin) ve fázi regenerace po tréninku; použití je jednorázové – když vynechám, nebo nepoužívám „nic“ se neděje; užití zejména **po tréninku** (u soustředění, náročných týdenních tréninkových bloků **těžkých tréninků před a po tréninku**); množství dle obsahu v kapsli/dávce (1 dávka = obvykle 3-4 kapsle)