



Jídelníček hokejisty

Nejdůležitějšími aspekty sportovního výkonu jsou trénink, výživa a odpočinek. Žádný z nich není nahraditelný jiným. Tvrdší trénink nemůže nahradit nedostatečnou výživu a výživa nedokáže vykompenzovat absenci náležitého odpočinku. Herní dovednosti hráčů jsou v dnešní době velice vyrovnané a množství a intenzitu tréninků nelze zvyšovat do nekonečna. Hráči, kteří si uvědomí, že strava je nedílnou součástí jejich tréninku, mohou být právě o stupínek lepší než jejich soupeři a vytěžit ze svého úsilí maximum.

Pokud bude hráč myslet na to, kolik, co a kdy jíst před tréninkem a zápasem, během nich a poté, dokáže maximalizovat tréninkový efekt a snížit riziko zranění, podpořit zdraví a dobrou funkci imunitního systému a pomoci regeneraci organismu. Během dospívání vyvážená strava navíc zajistí správný růst a zvyšování aktivní tělesné hmoty a svalové síly, která je pro hokej nezbytná. Tento trend je ve vyspělých hokejových zemích dávno zaveden.

Hráč sám, nebo ten, kdo mu chystá jídlo, by měl vědět alespoň základní informace o vhodné skladbě jídelníčku, o základních živinách zastoupených v jídle, správném časování jídel, pitném režimu atd. Pevné základy jídelníčku by měly být v tzv. základních potravinách, na nichž vyrostly celé generace sportovců: čerstvá a dobře vyztřelá zelenina, ovoce, libové maso, drůbež, ryby, výrobky z celozrnných obilovin a mléčné produkty jako jsou jogurty, sýry a tvarohy.

Při hokejovém tréninku nebo zápase jsou hlavním zdrojem energie sacharidy. Jsou pro hráče „palivem“, podobně jako benzín v našich autech. Pokud na konci zápasu dojdou, těžko bude hráč podávat skvělé výkony. Čím jsou tréninky a zápasy intenzivnější, tím větší by měla být dodávka sacharidů (pečivo, rýže, brambory, těstoviny, otruby, ovoce atd.). Je důležité si uvědomit, že vliv na sportovní výkon nemá pouze příjem sacharidů krátce před tréninkem či zápasem. I to, co jsme snědli předchozí den má vliv na to, jaké budeme mít zásoby energie ke konci dnešního zápasu!

Tuky (oleje, máslo, ořechy, maso, mléčné výrobky atd.) mohou být také využívány jako zdroj energie, ale jejich trávicí proces je mnohem komplikovanější než u sacharidů, a tak déle trvá, než může být tuk k dispozici jako poskytovatel energie. Proto bychom je měli jíst v dostatečném předstihu před tréninkem či zápasem.

Další důležitou složkou výživy jsou bílkoviny – proteiny (maso, mléčné výrobky, luštěniny, vejce atd.). Ty tělo nevyužívá jako zdroj energie, ale hlavně na opravu a budování svalové hmoty, formování kostí, tvorby nových krevních buněk, imunitní funkce atd. Můžeme si je představit jako „cihly“, ze kterých neustále opravujeme a stavíme naše svaly, podobně jako dům. Pokud jich v jídle nepřijmeme dostatek, nedokážeme dobře opravit svoje svaly, zregenerovat po tréninku.

Hráči často věnují pozornost nejrůznějším regeneračním procedurám jako masáže, strečink, vířivka, sauna aj. Málokdo si ale uvědomuje, že i správná strava hraje důležitou roli v





regeneraci a snížení rizika úrazu. Nízký příjem sacharidů, bílkovin, tekutin a některých vitaminů ve stravě může výrazně zvýšit riziko zranění. Nedostatečná hydratace způsobuje únavu a narušuje koncentraci. Nízká hladina cukru v krvi zhoršuje koordinaci. Nízký příjem bílkovin nezabezpečí úplnou obnovu svalstva po tréninku. Nedostatek vitamínu E způsobí nedostatečnou opravu poškozených měkkých tkání. Vše může vést k nižšímu sportovnímu výkonu, v horším případě k poranění.

Obecně by jídlo mělo být rozloženo do 5–6 porcí během dne. Přibližně 60–70 % z celkového denního energetického příjmu hráče by měly tvořit sacharidy, 10–20 % tuky a 15–20 % bílkoviny. V přepočtu to znamená přibližně 6–8 g/kg hmotnosti hráče sacharidů, 1–2 g/kg hmotnosti hráče bílkovin a 0,5–1 g/kg hmotnosti hráče tuků. Během dne je třeba vypít cca 2–4 litry tekutin. Vše záleží na věku, výšce, tělesné hmotnosti hráče, množství tukuprosté hmoty, intenzitě, délce a četnosti tréninků a zápasů apod.

Příklad jídelníčku

- **snídaně:** ovesná kaše + oříšky + ovoce + čaj / rýžový nákyp s ovocem a tvarohem + džus / pudink + piškoty + ovoce + čaj / celozrnné pečivo + jogurt, nebo tvrdý sýr, nebo vejce + ovoce + čaj / celozrnné pečivo + džem, nebo med, nebo nutela + ovoce + čaj
- **svačina I:** celozrnná houska + šunka a sýr + ovoce + oříšky + čaj nebo voda
- **oběd:** zeleninový nebo masový vývar + libové maso + rýže, nebo těstoviny, nebo brambory + kompot, nebo zeleninový salát + čaj nebo voda
- **svačina II:** celozrnná bageta + šunka a sýr, nebo tvarohová pomazánka + zelenina + čaj nebo voda / zapečené těstoviny, nebo rizoto + zelenina + čaj nebo voda
- **večeře:** libové maso + brambory, nebo rýže, nebo těstoviny + zelenina + čaj nebo voda / celozrnný chléb + tvaroh, nebo vejce + zelenina + voda nebo čaj

Tento základní jídelníček lze plně využít pro dny bez tréninků a zápasů. Pokud hráč sní dostatečně velké porce základních potravin, není třeba jídelníček doplňovat dalšími podpůrnými preparáty. Hlavním problémem ve stravování mladých hokejistů je čas na jídlo, snaha být nezávislý a klamavá reklama. Volba jídla z fastfoodu (hamburgery, hranolky s tatarskou, „smažáky“, pečené klobásy, pizza apod.) sněženého po cestě ze školy na trénink bývá snadnou volbou vnímanou jako projev „dospěláctví“. Dalším lákadlem jsou například přelázané a tučné čokoládové tyčinky, které reklama trestuhodně vkládá do rukou dospělých sportovních hvězd.

Pro tréninkové a zápasové dny je třeba základní jídelníček přizpůsobit. Zhruba 4–5 hodin před zápasem je vhodné sníst velké jídlo s vysokým obsahem sacharidů a nižším obsahem bílkovin, tuků a vlákniny (rizoto, zapečené těstoviny nebo brambory bez syrové zeleniny apod.). Zhruba 1–2 hodiny před zápasem je nejlepší téměř čistě sacharidové jídlo (sacharidový nápoj, ovocný salát, rýžový nákyp, žemlovka apod.). Také je nutné již před zápasem tělo dostatečně hydratovat. Těsně před zápasem a během něj jsou již vhodné sacharidy pouze v nápoji, či sportovních gelech a dostatek tekutin. Po zápase je nutné ihned





doplnit ztrátu tekutin a sacharidy. Nejprve ve formě ovoce či ovocné šťávy. Do 20 minut sacharidovým koktejlem či bílou houskou s medem nebo džemem. S odstupem času (zhruba 90 minut od konce zápasu) velkým jídlem jako např. špagety s rajčatovou omáčkou a sýrem. Velice důležité je před zápasem v jídle neexperimentovat, jíst pouze známé, dobře stravitelné jídlo.

