

Přípravné období a zdraví

Přípravné období je nejdůležitější a nejdélejší částí tréninkového roku, kdy buduje sportovec základy fyzické kondice pro následující období. Téměř u každého trénujícího jedince se můžeme v tuto dobu setkat s různě dlouhým omezením sportovní činnosti. Cílem tohoto materiálu je tato omezení eliminovat.

Lidské tělo si udržuje rovnováhu vnitřního prostředí (homeostáza) a každá fyzická aktivita tuto rovnováhu narušuje. Proto je nutné dodržovat správnou životosprávu – pitný režim, vhodné stravování, doplňování vitamínů a minerálních látek a regenerace.

Pitný režim – rozlišujeme před, během a po fyzické zátěži. Důležité je dbát na pitný režim i mimo fyzickou zátěž.

Vhodné stravování – vyvážený poměr bílkovin, sacharidů (cukrů) a tuků. Dbát na pestrou stravu včetně ovoce a zeleniny. Pozor na rizika spojená s obsahem jednoduchých cukrů v potravinách.

Vitamíny a minerální látky – z hlediska fyzické aktivity je důležité doplňovat (v závorce uvedeny přirozené zdroje):

- sodík (přiměřeně solená strava)
- draslík (banány, sušené ovoce, brambory, ryby)
- hořčík (minerálka Magnesia, ovesné vločky)
- jód (minerální voda Vincentka v omezeném množství, mořské ryby, vejce, brokolice, citron, višně a třešně)
- železo (maso, vejce, luštěniny, obiloviny, ořechy a listová zelenina)
- vápník (mléčné výrobky, maso a ryby, vejce, zelenina, ovoce, luštěniny)
- zinek (ořechy, listová zelenina, obilné klíčky, ryby, kvasnice, ovesné vločky)
- vitamín C (ovoce a zelenina)
- vitamíny skupiny B (maso, mléko, kvasnice, vejce)
- vitamín D (dostatek slunečního záření, rybí tuk, mléko)

Jako vyvážený zdroj vitamínů a minerálních látek se jeví například ovesné vločky.

Regenerace – základním prvkem regenerace (ihned po tréninku) je **protahení, sprcha, pitný režim, strava a kvalitní spánek 8-10 hodin denně**.

Více informací naleznete od strany 83 v metodickém materiálu Pohybový aparát, Rehabilitace a Výživa. Další zdroj např. <http://www.vyzivaspol.cz/>

Proč a kdy omezovat trénink?

Pokud jsme nachlazení, máme po prochlazení např. rýmu, bolí nás trochu v krku apod., tak je potřeba přemýšlet, zda má smysl absolvovat jakoukoliv fyzickou aktivitu (trénink), protože nemůžeme vědět, co je příčinou. Je dobré takový stav konzultovat se svým lékařem, případně si dát pár dnů volno.

Tři dny bez tréninku dají tělu (imunitnímu systému) větší šanci přirozeně zabojovat. Za tu dobu se vaše kondice rozhodně nesníží, naopak si odpočnete, zregenerujete a tělo doplní do svalů energii (72 hodin od posledního zatížení dochází k maximálnímu doplnění).

Pokud se objeví zvýšená teplota, jedná se o jasný signál, že se v těle odehrává něco vážnějšího (např. chřipka). Jde vlastně o reakci imunitního systému na nějaký podnět, pravděpodobně infekci.

V každém případě v takové chvíli může být velkým rizikem jakákoliv fyzická zátěž, která by mohla tento stav ještě zhoršit. Tělo bojuje s nějakou infekcí a je nežádoucí ho ještě zatěžovat jakýmkoliv tréninkem.

Můžou z toho plynout dlouhodobější zdravotní komplikace (zánět průdušek, zápal plic, zánět srdečního svalu atd.) a navíc trénink se zvýšenou teplotou nemá žádný efekt a naopak vede k prodloužení následné léčby.

Na start tréninku či závodu by se měl postavit jen 100% zdravý jedinec, pak lze očekávat plný výkon a lze

udělat dobrý výsledek.

Dalším častým omezením, ale jednoduše řešitelným, se kterým se v přípravném období často setkáváme je snížená hladina [železa](#) v krvi. Ta se může projevat např. větší únavou, bledostí a velkou stagnací či poklesu ve výkonnosti při pokračujícím tréninku.

Správná hladina železa v krvi jako základní předpoklad pro přenos kyslíku do svalů je důležitá pro možnost maximálního aerobního výkonu. Při podezření na nedostatek železa je nutné podstoupit odběr krve u praktického lékaře. Odběr krve můžete absolvovat i při vhodném naplánování preventivní sportovní prohlídky v přípravném období.

Preventivní sportovní prohlídka

Preventivní zdravotní prohlídku by měl každoročně absolvovat každý člověk, pokud je registrovaný sportovec v nějakých sportovních soutěžích, ne z důvodu nutného papíru, ale pro svou vlastní jistotu.

U sportujících dětí a mládeže do 18 let na tom jako trenéři trvejme!

[Stanovisko ČUS](#) po změně vyhlášky v roce 2013.

Prohlídka něco stojí, ale jsou to dobře investované peníze do našeho zdraví a navíc u dětí do 18 let lze obdržet příspěvek od [zdravotních pojišťoven](#).

Autor: Pavel Košárek