

# Jak si složit jídelníček v den závodu?

Petra Koporová

3 případy:

- MČR na klasické trati (2 klasiky během víkendu)
- Sobotní middle s pozdním odpoledním startem
- Sobota dopoledne štafety + odpoledne sprint

## Základy, aneb z čeho vycházet

- Sportovní výživa nemusí nutně plnit parametry zdravé výživy.
- Z dlouhodobého hlediska je nutné udržovat pestrý a vyvážený jídelníček.
- **Cíle sportovní výživy:** optimalizace sportovního výkonu, rychlá regenerace, vhodná příprava na další výkon
- Nutriční příprava na závod může trvat i několik dní (superkompenzace) až týdnů (získávání nutričních návyků).
- Klíčovou roli hraje **timing** (správné načasování konzumace klíčových nutrientů)
- **V den závodu neexperimentujeme** (je lepší si dát něco, na co jsem zvyklý než něco, co mi bylo sice doporučeno, ale zatím to nemám vyzkoušené).
- Pro výkon v orientačním běhu (délka výkonu do 2 hodin) je dle sportovní výživy klíčová manipulace se **sacharidy, jejich dostatečný příjem a sacharidová dostupnost.**

## Před závody

- **1-3 dny předem** (před klasickou tratí, na kratší závod nemá tato strategie smysl) je možné zařadit **hypersacharidovou dietu: Celkový příjem sacharidů 10–12 g sacharidů na 1 kilogram tělesné hmotnosti / den.** (Tzn. Pro 70kg člověka 700–840 g sacharidů / den).
- Dlouhodobě udržovat příjem sacharidů adekvátní vzhledem k náročnosti tréninku (6-10 g sacharidů na 1 kilogram tělesné hmotnosti / den).

## V den závodu

### Před

- Myslet na dostatečnou **hydrataci během celého dne** (NE jen obyčejná voda, ale hypotonický iontový nápoj, případně minerálka s vyšším obsahem sodíku)
- Před závodem vždy konzumujeme **lehčí jídla**, lehce stravitelná – se zkracující se dobou před závodem postupně přecházet z pevné stravy (rýže, pečivo, ovesné vločky na tekutou stravu – banán, sacharidové nápoje, gely).
- Pozor na množství tuku, vlákniny a bílkovin před zatížením (pomalejší trávení, mohou způsobit nevolnost).
- 3-4 hod před závodem větší jídlo (zhruba 4 g sacharidů / kg tělesné hmotnosti), 2 hod. před svačina (zhruba 1 g sacharidů / kg tělesné hmotnosti) (**TOTO JE VELMI INDIVIDUÁLNÍ!!**)

## **Během**

- Během závodu na krátké trati / štafetách/ sprintu do 45 min. není důvod ke konzumaci tekutin ani sacharidů
- Klasická trať nad 1 hodinu: Během zatížení **30-60 g sacharidů za hodinu** – ionťák, gel, tableta (hlavní efekt kontaktu s ústy, případně v kombinaci s kofeinem) – také velmi individuální, pokud nejste zvyklí, stačí minimum sacharidů, nechat rozpustit na jazyku
- **Na občerstvovačkách pijte ionťák** – prevence dehydratace (snižuje kognitivní funkce, např. nemožnost soustředění se).

## **Po**

- Co nejdříve **doplnit vyčerpané glykogenové zásoby** (urychluje regeneraci)
- Do 30 min. po výkonu doplnit minimálně **1 g sacharidů / 1 kg tělesné hmotnosti** – nejlépe jednoduchých rychle stravitelných sacharidů, např. ionťák, banán, přesnídávka, mléčná rýže, piškoty, sušené ovoce, pečivo
- Část sacharidů možno nahradit bílkovinami

## **Doplňky stravy – proč, kdo, co, kdy?**

Většina běžně prodávaných sportovních doplňků stravy neškodí ani při špatné indikaci. Ale není žádný důvod je konzumovat, pokud nám ani nepomůžou.

### **Proč?**

Pokud při intenzivním tréninku nestíháme **doplnit potřebné živiny a energii**, případně pro doplnění energie před, během a po výkonu (pokud nedokážeme sníst pevnou stravu).

### **Kdo?**

Kdokoli, kdo odpoví ANO na otázku proč ☺ Specifická skupina dětí – učít je spíše vyváženě se stravovat, většina dětí nemá problém s rychlým trávením. Pokud zařadit doplňky stravy pro děti do 15 let, pak jediné iontové a sacharidové povahy.

### **Co?**

Pro výkon v OB mají smysl iontové nápoje (sirupy, prášky) a sacharidové doplňky (tablety, gely, tuby, ...)

Možno zařadit také kofein (např. v tubě během závodu společně se sacharidy), případně BCAA větvené aminokyseliny pro regeneraci svalové hmoty po intenzivním zatížení.

### **Kdy?**

V těsné návaznosti na výkon (sacharidy a ionťáky před, během i po výkonu).

### 3 modelové jídelníčky pro závodní dny

Tyto jídelníčky neuvádí množství – to se liší na základě hmotnosti sportovce, pohlaví, výkonnosti i zvyku.

Zejména před závodem je množství stravy velmi individuální, někteří jsou na jezení před závodem velmi citliví, takže můžou množství o něco snížit a přiklonit se spíše k tekuté stravě. Z dlouhodobého hlediska je ale nutné pokrývat nutriční nároky svého těla.

#### MČR na klasické trati, sobota, start do semifinále 10:00

Čas	Co
7:00	celozrnný chléb se sýry, džus
8:30	banán (dle potřeby)
10:00	ZÁVOD
10:45	ionťák + gel
11:xx	po doběhu mléčná rýže + rýžové / kukuřičné chlebíčky
12:30	těstoviny s boloňskou omáčkou
15:30	obložená celozrnná bageta + zelenina (v případě hladu v mezičase i Flapjack)
18:00	kuřecí čína s rýží
20:00	(čerstvý sýr, kukuřičné lupínky, rajče)

#### Sobotní middle, start 14:45

Čas	Co
8:00	rýžová kaše s medem a rozinkami
10:45	pohanka / cous-cous s dušenou zeleninou a tuňákem
12:45	menší banán
14:45	ZÁVOD
15:xx	po doběhu datle, dětská přesnídávka
16:30	celozrnná bábovka + ovoce
19:00	chilli con carne, rýže

### **Sobota dopoledne štafety (start 10:30) + odpoledne sprint (start 15:20)**

<b>Čas</b>	<b>Co</b>
7:00	ovesná kaše s medem, kakaem a oříšky
8:30	banán
10:30	ZÁVOD
11:xx	po závodě müsli tyčinka
12:00	těstovinový salát se zeleninou a mozzarellou
15:20	ZÁVOD
15:40	banán / sušené ovoce / mléčná rýže
18:00	jáhlový nákyp se špenátem a sušenými rajčaty
20:00	(čerstvý sýr, kukuřičné lupínky, rajče)

Literatura k tématu:

Skolnik, H. & Chemos A. (2010). Výživa pro maximální sportovní výkon. Grada Publishing.

Clark, N. (2014). Sportovní výživa. Grada Publishing.

+ Louise Burke – odborné články, knihy