



Stačí jenom chtít...
jako včela **fit** být

NUTRIČNÍ STRATEGIE U MLADÝCH FOTBALISTŮ

VYPRACOVALA NUTRIČNÍ PORADNA FITBEE

RNDr. Pavel Suchánek

Bc. Margarita Iliopulu, DiS.

Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Jan Engel

Pět “P” pro mladé fotbalisty

1. pravidelnost:

pokud si děti neosvojily pravidelnost ve stravování již v předškolním věku, je nejvyšší čas s ním začít v době začátku aktivního sportování. I malé sportující děti by měly jíst alespoň 5x denně, pokud ale chlapec začne být častěji více unavený, zhoršuje se třeba jeho školní prospěch, zpomalil se tělesný růst nebo dokonce hubne, je s největší pravděpodobností na místě zvětšit množství jídla. Protože ale takto malé děti ještě nemají tak velký objem žaludku, je vhodnější spíše než zvětšovat stávající porce, přidat raději další denní jídlo ve formě další svačinky nebo druhé večeře.

2. před-/ po tréninku:

pro správný výkon při tréninku i během zápasu je třeba vhodně sestavená svačina, která tělo nastartuje, ale i taková, která po výkonu doplní využitou energii a také kvalitní živiny pro dostatečnou regeneraci. Protože někdy může být organizace dne malého fotbalisty taková, že v čase těchto svačinek není v kontaktu s rodiči, měl by se na dohledu nad správnými před- a potréningovými svačinkami podílet i trenér.

3. pitný režim:

Častým nedostatkem dětské stravy, a to jak sportovců, tak nespportovců, je nedostatečný nebo nevhodný pitný režim. Děti v této věkové skupině by měly vypít 60 ml na každý kilogram tělesné hmotnosti denně. To odpovídá asi 1000 ml denně. Celkové množství nápojů za den je ale třeba korigovat podle aktuálního počasí a pochopitelně podle náročnosti tréninku. Platí, že na každou hodinu sportu by připadnout ještě dalších xxx ml tekutin.

A ač sportující chlapec má jistě vyšší energetický výdej, než jeho nespportující spolužáci, není sport omluvou pro pravidelnou konzumaci cukrem slazených nápojů a limonád.

4. pohoda:

Rodiče by v dobré víře přimět svého malého sportovce správně jíst neměli zajít k donucování, přechytlému poučování, ani k vydírání. Nevhodné je ale jiné narušování pohody u jídla, včetně rodinných hádek. Rodinné jídlo by také nemělo být spojováno se sledováním televize, čtením zpráv, novin, sociálních sítí a nebo hrami v tabletu či mobilu.

Naopak, u denních jídel, u kterých je to možné - snídaně, večeře, jídla o víkendech, je vhodné pojmout jako čas, kdy se rodina v klidu sejde u jídelního stolu a věnuje se pouze jídlu, případně konverzaci, co koho dnes čeká, na co se těší nebo co zažil.

5. příklad:

Děti v tomto věku se sice učí velice snadno, začaly chodit do školy, kde získávají další, do té neznámé znalosti a dovednosti. Některé pojmy by pro ně mohly ale zatím být spíše abstraktní, včetně pojmů z oblasti zdravé výživy (třeba proteiny). Proto je jednodušší, pokud si mohou správné stravovací návyky spojit s některým vzorem. U batolat a předškolních dětí jsou to jednoznačně rodiče, později starší sourozenci a prarodiče či pohádkoví hrdinové. S nástupem dětí do školy se ale více shlížejí ve svých prvních učitelkách, prvních trenérech nebo známých sportovních osobnostech. Pokud tedy chceme posílit počátky vhodného stravování u nejmladší věkové skupiny, najděme jim vhodný vzor, který budou následovat, a to včetně vhodné stravy.

NUTRIČNÍ STRATEGIE U SKUPIN U6-9

U nejmladší věkové skupiny je třeba působit na jejich stravování prostřednictvím přirozených autorit, kterými jsou trenéři, sportovní vzory a rodiče. Nemůžeme o chlapců očekávat, že pojmou veškeré informace potřebné pro správné stravovací návyky malého sportovce, a je tedy třeba v této oblasti edukovat především rodiče, kteří na chlapce dohlížejí a rozhodují o stravě v domácnosti, a trenéry, kteří jsou ještě v nejmladších věkových kategoriích jasným vzorem.

Děti se učí okoukáváním svého okolí a právě jeho zvyklosti se snaží napodobovat, automatizují si je a v pozdějším věku je mají již jako rutinu.

Stěžejní vliv na stravu mají v tomto věku rodiče dětí, kteří nakupují a připravují stravu pro sebe a pro rodinu a vedou svým vlastním příkladem děti ke správným stravovacím návykům i v nesportujících rodinách. V těch sportujících by měli nenásilnou formou dbát na správnou stravu ještě více. Pro formování správných stravovacích návyků je vhodné ale děti nenutit, nepoučovat je neustále, co a proč by měly či neměly jíst a zejména se vyhnout komentářů typu “co by za to daly děti v Africe” nebo “když to nesníš, budeš nemocný a umřeš a maminka bude nešťastná” aj. Takové připomínky v dítěti zdravý vztah k jídlu jistě nevytvoří, pokud bude jíst více, než do teď, tak ale v důsledku stresu, nikoli proto, že ví, že by mělo jíst.

Kromě správného chování u stolu by se rodiče také měli zaměřit na to, aby svého malého sportovce naučili pravidelnosti ve stravě, vhodnému složení a v neposlední řadě také přiměřenému pitnému režimu.

Trenéři by tedy měli jít chlapcům příkladem s před- a potréninkovými svačinkami a pitným režimem během sportování a pochopitelně opakovaně k pití a svačinkách chlapce pobízet.

NUTRIČNÍ STRATEGIE U SKUPIN U10-11

U řady chlapců v této věkové skupině se začíná objevovat růstový spurt, pokud ještě není viditelný, tělo se na něj ale již jistě vnitřně chystá. Je proto důležité zaměřit se u této věkové skupiny především na dostatečné množství kvalitní stravy. Správný fyzický růst a případné projevy dospívání mohou být pro rodiče dobrým měřítkem příjmu dostatečného množství energie a živin. Pokud naopak dojde ke stagnaci ve srovnání s růstem ostatních spolužáků, zhoršení sportovního výkonu nebo dokonce k hubnutí, je vhodné důsledněji se na stravu zaměřit, případně situaci konzultovat s odborníkem na dětský růst, dětským nebo klubovým lékařem. Stejně jako není na místě před růstovou stagnací zavírat oči a vysvětlovat si ji zvýšenou fyzickou aktivitou, tak také ale není vhodné podléhat strachu a panice. Každé dítě je jedinečné a i přesto, že se dětský růst řídí zcela konkrétními zákonitostmi, růstový vzorec má každé dítě svůj vlastní, individuální.

Kromě již dříve si osvojované pravidelnosti ve stravě je na místě začít dětem představovat blíže i konkrétní základní složky, stejně jako přiměřenost porce. Ta je nezbytná jednak pro dostatek energie na sportovní výkon, ale také pro regeneraci a zachování správného růstu a tělesného vývoje, který v tomto věku u chlapců již může bouřlivěji nastupovat. Na druhou stranu je třeba neschovávat za zvýšenou fyzickou aktivitu přejídání, konzumace sladkostí nebo fast-food, ani sladkých limonád, a to ani za odměnu. I u sportujícího dítěte totiž může docházet v důsledku nevhodné stravy k nadměrnému růstu tukové tkáně, zhoršení výkonu, nedostatečné regeneraci po výkonu i k únavovým úrazům.

Dále děti již ve škole v tomto věku mají dávno zvládnuté základní úkony, jako je psaní, čtení a počty, a mohou svůj všeobecný rozhled více rozšiřovat o výživu. Již

jim může být výživa představována na úrovni jednotlivých potravin s vysvětlením jejich významu ve správné výživě s důrazem na výživu sportovců.

Pro optimální pomoc od nutričních terapeutek mohou rodiče, nebo i chlapci samotní, využívat záznamu stravy prostřednictvím aplikace BeetFit. Nutriční terapeutky hned vidí, kde a jak je možné stravu vylepšit s ohledem na individualitu konkrétního sportovce. Není také od věci nechat občas zapsat jídelníček samotným dítětem, protože rodiče nemusejí mít absolutní přehled o tom, co chlapec jedl mimo jejich dohled. V tomto věku se chlapci i přes veškerou dřívější důvěru přestávají svým rodičům svěřovat i se základními životními situacemi, ale k odborníkům a jiným autoritám včetně trenérů si zatím respekt zachovávají.

Kromě upevňování a “zdetailňování” stravovacích návyků je s ohledem na ve srovnání s předchozím životním obdobím výraznější tréninkovou aktivitu ještě více dbát na pravidelnost relaxačních aktivit, dní bez intenzivního sportu a kvalitního spánku nerušeného například počítačovými nebo mobilními hrami ani sociálními sítěmi.

V této věkové skupině se také již tvoří různé “zájmové” skupinky dětí ve škole, někdo se snaží být šéfem party, většina z nich se ale snaží být in a postupně se odpoutávat od autority rodičů. Je třeba nepatrně zvýšit jejich odpovědnost za vlastní denní režim včetně stravy, nebo v chlapcích alespoň vzbudit pocit, že určitou část mají ve svých rukou a že to dělají správně tak, aby dosáhli co nejlepšího sportovního výkonu a přitom si neublížili.

Učím se novým dovednostem/ starat se o sebe/ učím se vědět co a proč...

1. Sportuji pravidelně:

chci být dobrým fotbalistou, zatím mi to docela jde a vím, že když budu pravidelně trénovat, budu se stále zlepšovat.

2. Jím pravidelně alespoň 5x denně:

mám snídani, oběd i večeři a mezi nimi každý den alespoň dvě svačinky. Svačinky přizpůsobuji také tomu, jak mám zrovna trénink. Víím, že musím mít dostatek nejen masa a sýrů pro svaly, ale také pečiva a příloh pro energii a ovoce a zeleniny pro správnou imunitu, abych nebyl zbytečně často nemocný, mohl trénovat a jako fotbalista se zlepšoval. Víím také, že abych podával svůj nejlepší sportovní výkon a nebyl moc unavený, musím dostatečně a správně pít.

3. Odpočívám pravidelně:

sport mě hodně baví, hlavně fotbal. Proto se mu pravidelně věnuji. Ale také víím, že když nebudu dostatečně odpočívat, moje tělo nebude dostatečně připravené na další sportovní výkon a mohu být častěji nemocný nebo si dokonce přivodit nějaký úraz. Tomu předcházím pravidelnou rozcvíčkou, která moje svaly na sportovní výkon připraví a po sportu se vždy důkladně protáhnu, abych svoje namáhané svaly dostatečně uvolnil. I když mě sport baví a chci se stále zlepšovat, dodržuji pravidelně alespoň jeden (doufám, že raději dva) den v týdnu, kdy nesportuji, a víím, že mi to pomáhá být stále lepší.

4. Spím pravidelně:

Vím, že stejně jako je důležitá správná strava každý den, je potřebný také správný spánek. Když budu spát málo, tak budu ráno ve škole unavený a nepozorný a odpoledne na tréninku budu pomalejší než ostatní, nepozorný a mohu si třeba kvůli únavě zlomit ruku nebo nohu. To by mě ale vyřadilo z tréninku a musel bych znovu začínat. Proto dostatečně spím, každý den alespoň 9 hodin a nenechám se vyrušovat online hrami, televizí, ani spolužáky na sociálních sítích.

5. Učím se pravidelně:

Díky správně sestavenému tréninku i jídelníčku mi stále zbývá dost času i energie na domácí úkoly do školy. Kromě toho, že chci být dobrý fotbalista, nechci také propadnout ve škole.

NUTRIČNÍ STRATEGIE PRO U12-15

Puberta by již měla být v plném proudu, a to jak ta fyzická, tak také ta psychická. I uvědomělí fotbalisté mohou začít rebelovat proti svým původním návykům, které si s nejlepším vědomím za pomoci rodičů a trenérů vypěstovali. Do jisté míry může být nutné dodat dospívajícímu fotbalistovi novou motivaci věnovat se nejen tréninku, ale i ostatní souvisejícím aktivitám včetně stravy.

Je třeba dát jim jejich vlastní osobní odpovědnost za vlastní chování a posílit tak jejich osobní zájem na zlepšování sportovního výkonu všemi možnými dostupnými prostředky.

Dospívající v tomto věku jsou ze školy zvyklí vstřebávat i méně uchopitelné informace a náležitě s nimi pracovat, ne je pouze reprodukovat. V této věkové skupině je na místě začít pracovat se složením stravy detailně, vysvětlit význam jednotlivých živin, ne celých potravinových skupin, a naučit mladé sportovce, jak si sami mohou jídelníček sestavit nebo alespoň ovlivnit tak, aby získali dostatek, ale ne nadbytek energie, a zároveň všechny dostatečné živiny v potřebném množství.

Je to na mně

1. Víím, co jím a proč

Znám základní makro- i mikronutrienty. Víím, proč je jíst a z jakých potravin.

2. Víím kolik

Hodně sportuji, ale zároveň se nepřejídám. Fast-food, limonády i sladkosti mají sice energie dostatek, ale jinak mému tělu nic nepřinášejí. Proto se jim vyhýbám, nebo je konzumuji pouze výjimečně. Abych měl přesnou kontrolu a v případě potřeby mohl

i něco dle aktuální potřeby upravit, zapisuji si pravidelně jídelníček do aplikace BeetFit.

3. Víím základy, které si nyní prohlubuji

Základní informace jsme se s rodiči dozvěděli již v mladších skupinách U a vše jsem si osvojil, je z nich můj pozitivní stereotyp. Nyní své teoretické znalosti o výživě sportovce dále prohlubuji, abych lépe chápal význam správné výživy.

4. Víím, že je to na mně

Přebírám za svůj výkon svou vlastní odpovědnost = píšu si jídelníček, ale nechám si poradit od odborníků. Rodiče mi již svačiny nechystají, ani mě nekontrolují. Nemusejí, protože jsem si vše podstatné zautomatizoval v mladších letech a nyní z toho již pouze těžím.

5. Víím, že když budu něco zanedbávat, můj výkon se zhorší a ostatní spoluhráčům nebudu stačit nebo si přivodím únavový úraz. A vše již pouze v důsledku mé vlastní chyby, protože rodiče, trenéři i odborníci mě připravili dostatečně.

NUTRIČNÍ STRATEGIE U16-17

Dospívající v další věkové skupině jsou již fyzicky, výkonnostně velice dobře připraveni, nicméně i malý nedostatek nebo zanedbání pozitivního stereotypu v jakémkoli směru může hrát zásadní úlohu, vést ke zhoršení výkonu a protože se v této věkové kategorii může již rozhodovat o budoucí kariéře profesionálního sportovce, může podobný exces v nepravou chvíli celý sen zkažit.

Protože dospívající fotbalisté vědí, že chtějí ve fotbale pokračovat, je třeba, aby i nadále pocítovali vlastní důležitost a odpovědnost nejen za dodržování tréninkového plánu, ale i za relaxační aktivity a za vhodně sestavenou stravu. Trénink a příprava na další sportovní kariéru je upřednostněna před ostatními aktivitami, přesto ale je mladým sportovcům znám význam vhodně nastavené stravy a vědí, že je třeba svou stravu nejen vědomě ovlivňovat a jak, ale také průběžně monitorovat.

Je také třeba mít na paměti vlivy ostatních nespportujících spolužáků a vrstevníků, potřeba rebelovat nebo zapadnout do konkrétní party. Mezi nespportující neuvědomělou mládeží ale může dojít k různému experimentování včetně cigaret a alkoholických nápojů, i sportující mládeže potom směřování k extrémním výživovým směrům a či nadužívání doplňků stravy.

Vzdělávání této věkové skupiny je tedy třeba postavit na jednak na zopakování základních pilířů výživy mladého sportovce ve vazbě na požadovaný výkon, jednak také na upozornění na rizika spojená s konzumací návykových látek. Doplňky stravy mohou mít již v této věkové skupině v přesně vymezených situacích své opodstatnění. Je tedy vhodné, aby o nich chlapci věděli, ale aby věděli i to, že se jejich používání řídí zcela jasnými pravidly, že nejsou vhodné pro každého a kdy má naopak zařazení některých z nich své opodstatnění.

V tomto věku již téměř dospělý fotbalista dá především sám na sebe, své kamarády, případně významnou sportovní osobnost. Ví, jak se sám o sebe postarat v nejrůznějších situacích. Pro prevenci rizikového chování je s výhodou využít aktuální sportovní vzor.

Vše na moje triko

1. jsem zodpovědný
2. vím, co mi prospívá a co mi naopak škodí
3. neexperimentuji

NUTRIČNÍ STRATEGIE U18-21

V tomto věku již sportovec pouze těží z toho, co se naučil v předchozích věkových skupinách jako od trenérů, tak od nutričních terapeutů. O jeho další sportovní kariéře je již rozhodnuto, nebo se brzy rozhodne a je proto vhodné, aby i přesto nepolevovat ze svých pozitivních návyků, které ho dovedly až sem. I v případě, že nebude ve sportovní kariéře dále pokračovat, nese si do dalšího života cenný základ pro zdravý život v dospělosti, který potom může předávat i svým budoucím potomkům a třeba pomoci se sportovní kariérou jim.

Je důležité mít na paměti, že tělesný růst u chlapců může být ukončen až kolem 24. roku věku. S tím mohou být spojeny například náhlé problémy s výkonem, stabilitou nebo se projevit jako potřeba jíst ještě více, než doposud. A i tak to může být správně. Je ale důležité ohlídat, aby i nadále byl tento zvýšený příjem stravy pokryt kvalitními potravinami, které kromě potřebné energie dodají tělu dostatek kvalitních živin pro poslední růstový spurt.

Stejně jako u předchozí věkové skupiny je třeba zdůraznit a nenápadně hlídat případné rizikové chování, jak užívání návykových látek, tak i nadužívání potravinových doplňků.

Jednou bych chtěl být vzorem začínajícím fotbalistům

- nedělám ústupky
- vím, co na mě platí a co mi pomáhá a zcela automaticky se tak i chovám
- udržuji rovnováhu mezi tréninkem, aktivním a pasivním odpočinkem i balanc ve výživě