

Atletika

je základní sportovní odvětví, které zahrnuje přirozené pohybové vlastnosti člověka, jako je běh, chůze, skoky, vrhy a hody. V původním významu obsahovala boj a závodění.

Atletika zahrnuje různorodé pohybové činnosti, při nichž se uplatňují základní dynamické pohyby, jako je přechod z klidu do pohybu (start), změna směru pohybu (odraz při skoku), dokončení pohybu (doskok). V atletických disciplínách se uplatňuje pohyb rovnoměrný (např. běh v trati) nebo pohyb rovnoměrně zrychlený, přímočarý či rotační (např. vrh koulí a hod diskem). Atletika zajišťuje zapojení většiny svalových skupin a dává tak prostor pro rozvoj kvalitního zdravotního stavu.

Cvičení, převzatá v novém věku ze starořecké atletiky, se rozdělila na dvě sportovní odvětví:

- **lehká atletika** (běhy, skoky, vrhy a hody, chůze a víceboje),
- **těžká atletika** (zápasy, vzpírání, silový trojboj a kulturistika).

Výživa ve sportu je nesmírně důležitá, pokud chce jedinec podat kvalitní sportovní výkon a zlepšit si fyzickou i psychickou kondici. Strava pomáhá zajistit optimální zásoby glykogenu (živočišný škrob) v játrech a svalech a nárůst svalové hmoty, kontrolovat příjem látek snižujících výkonnost (nadměrný příjem tuku a cholesterolu, puriny) a podporovat regeneraci tkání.

Potřeba základních živin v atletice je poměrně individuální, záleží na věkové skupině jedince, fyzické konstituci a tréninkovém plánu.

Obecná doporučení pro stravovací režim sportovců

- **přisun energie a živin rozdělit** do 4 až 6 jídel v průběhu dne, intervaly mezi jednotlivými jídly zhruba 2-3 hod (v případě tréninku vzniká časový rozptyl delší...),
- **zvolit vhodný časový odstup** mezi před-tréninkový pokrm – trénink – po-tréninkový pokrm,
- **snídaně:** jídlo bohaté na koncentrované zdroje sacharidů + menší přídavek bílkovin + přídavek ovoce či zeleniny,
- **dopolední svačina:** dle potřeby příjmu energie volit její velikost a složení (výhodné je ovoce + ml. výrobek + přídavek koncentrovaných zdrojů sacharidů),
- **oběd:** snadno stravitelný pokrm „klasického“ složení (polévka + příloha + zdroj bílkovin + zelenina),
- **odpolední svačina:** častokrát poslední před-tréninkové jídlo – dle toho volit množství a složení svačiny – optimální ovoce + lehce stravitelné sacharidy + malé množství lehce stravitelných bílkovin; jako rychlý a jednoduchý zdroj energie i tekutin lze využít proteinosacharidový koktejl,
- **večeře:** poslední jídlo dne – dle potřeb uzpůsobit její složení (dostatek sacharidů a bílkovin, zelenina či ovoce).

Doporučení živin pro výživu v atletice:

- energetická potřeba – muži 3000-4000 kcal, ženy 2000-3000 kcal,
- příjem bílkovin – 1,4-1,6 g/kg/den,
- sacharidy – 6-8 g/kg/den,
- tuky – 0,8-1,2 g/kg/den,
- tekutiny – 2500-4000 ml.

Před, během i po tréninku (pravidelně celý den) doplňovat tekutiny – neperlivá voda, vodou ředěné sladké nápoje (2/3 voda a 1/3 džus), neperlivé minerální vody (při zvýšeném pocení), slabé čaje.

Nutriční plán během tréninku

- **před cvičením (asi 1-2 hod před výkonem)** – menší svačina lehce stravitelná (bez velkého množství vlákniny a tuků) obsahující střední množství sacharidů a menší množství bílkovin., např.:
 - 100 g obilninová kaše s banánem 100 g,
 - 100 g chléb s marmeládou 30 g, ovoce 100 g,
 - 50 g sladké cereálie s polotučným mlékem 150 ml,
 - 30 g sacharidová tyčinka, ovoce 100 g nebo džus 200 ml,
 - palačinky nebo lívance z hladké mouky 60 g a 150 ml polotučného mléka + javorový sirup + jahody,
- **během cvičení (delším jak 2 hod)** – sacharidová svačinka, např.:
 - 600-800 ml sacharidového nápoje,
 - sacharidové gely,
 - 1-1,5 sacharidové tyčinky,
 - 450 ml sprite,
 - 100 g ovocné bublaniny,
 - 80 g sušeného ovoce,
- **po cvičení (do 15 minut)** – zde jsou výhodné sacharidy s vyšším glykemickým indexem a potraviny dobře stravitelné, např.:
 - 450 ml ochuceného nízkotučného kefíru (50 g sacharidů, 13 g bílkovin),
 - 250 g sladkého ovoce (nektarinka) a 200 g vanilkového jogurtu (47 g sacharidů, 11 g bílkovin),
 - 250 g pečené sladké brambory a 100 g cottage sýru (52 g sacharidů, 15 g bílkovin),
 - 100 g bagel a 20 g lučina linie (51 g sacharidů, 12 g bílkovin),
 - 50 g müsli srdíčka s papájou, 150 g jahodový jogurt (56 g sacharidů, 10 g bílkovin),
 - 80 g gainer (56 g sacharidů, 16 g bílkovin),
 - 40 g gainer, 100 g banán, 100 ml mléko (56 g sacharidů, 10 g bílkovin),
 - 40 g sušené datle, 250 ml ochucená syrovátka, 20 g arašídové máslo (52 g sacharidů, 9 g bílkovin),
 - 70 g bílá bageta, 50 g odtučněný tvaroh, 10 g med (52 g sacharidů, 12 g bílkovin),
- **po cvičení (do 2 hodin)** – zde je vhodné komplexní jídlo s obsahem sacharidů a bílkovin, např.:
 - kuřecí plátek s rýží, rajče,
 - špagety s krutím masem a boloňskou omáčkou,
 - brambory a libový hovězí steak, paprika,
 - těstoviny s tuňákem a kukuřicí, okurka,
 - polenta s lososem, špenát.

Obecně je vhodné dbát zásad zdravého stravování, přijímat dostatečné množství sacharidů a bílkovin. Zdroje proteinů vybíráme s nižším obsahem tuku, libová masa, nízkotučné nebo polotučné mléčné výrobky. Tuky preferujeme kvalitnější – olej řepkový a olivový. Nesmíme zapomínat ani na příjem vlákniny v podobě zeleniny a ovoce. Je doporučeno také omezit kouření a nadměrnou konzumaci alkoholu a zařadit do denního režimu dostatek kvalitního spánku.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut