

PRZYGOTOWANIE ZAWODNIKA DO TRENINGU. CO POWINNO ZNALEŻĆ SIĘ W TORBIE SPORTOWEJ MŁODEGO ZAWODNIKA?

Wydaje się, że pytanie jest dość prozaiczne, natomiast wielu sportowców zapomina o podstawowym wyposażeniu torby treningowej. Wystarczy zaglądnąć do torby sportowej młodego zawodnika żeby zobaczyć jakie błędy popełnia przy pakowaniu i jak niski jest jego poziom świadomości.

Pakując się na trening, niedopuszczalną rzeczą jest zapomnieć o butach piłkarskich, stroju, getrach czy ochraniaczach – co natomiast z uzupełnieniem utraconych płynów i energii podczas treningu? Są to dwa elementy, o których przygotowaniu i spakowaniu na trening często zapominają młodzi sportowcy.

Zacznijmy od **płynów** – najbardziej wartościowymi płynami do uzupełnienia bilansu wodnego są woda i napoje izotoniczne. Pytanie tylko co dla kogo? Zasada jest taka, że osoby rozpoczynające przygodę ze sportem lub w przypadku treningów trwających do godziny czasu, o intensywności niskiej lub średniej, powinny wybierać wodę. Natomiast w przypadku intensywnych treningów trwających do godziny czasu lub o mniejszej intensywności ale powyżej godziny, w przypadku osób z nad potliwością, bądź tracących duże ilości soli podczas wysiłku (charakterystyczne białe plamy na koszulce), zdecydowanie dla tych osób przeznaczone są napoje izotoniczne. Warto pamiętać, że napój taki można przygotować na różne sposoby samemu w domu, ograniczając w ten sposób spożycie niepotrzebnych dodatków do żywności (przykład: 1l wody, 4 łyżki miodu, sok wyciśnięty z jednej cytryny, szczypta soli).

Przejdźmy teraz do **uzupełnienia energii** – jest to niezbędne dla regeneracji po treningowej. Najczęściej treningów w ciągu tygodnia jest kilka, dlatego proces regeneracji warto rozpocząć jeszcze w szatni, wykorzystując tzw. okno anaboliczne, czyli okres, gdzie organizm najefektywniej wykorzystuje dostarczone składniki odżywcze (najlepiej do 30 min po zakończonym wysiłku). Z czego wtedy najlepiej skorzystać? Z węglowodanów, które są szybko wchłanialne, czyli węglowodany proste. Dlatego w celu regeneracji warto skorzystać z dojrzałych bananów, suszonych owoców bez czekolady (najlepiej fig czy rodzynek), 100% soku owocowego, pszennej jasnej bułki z miodem, dżemem lub konfiturą owocową. Dużym błędem jest korzystanie z produktów, które oprócz cukru, zawierają dodatkowo tłuszcz, spowalniając uwalnianie energii z węglowodanów (cukrów) – tym samym spowalniając proces regeneracji po treningowej. Dlatego warto zrezygnować z nutelli, owoców suszonych w czekoladzie czy batonów.

Na rozwój zawodnika ma wpływ nie tylko przygotowanie techniczne, taktyczne, motoryczne czy mentalne, ale i odpowiednia dieta oraz regeneracja po treningowa. Chcąc osiągnąć postępy sportowe nie można zapominać o żadnej z tych płaszczyzn, ponieważ są one ze sobą nierozzerwalnie połączone. Zawodnik musi o tym pamiętać, nawet wykonując z pozoru błahą czynność pakowania torby na trening.