

Wpływ żywienia na młodych piłkarzy



doradca żywieniowy – Jakub Gruszecki

Charakterystyka wysiłku

- Piłka nożna jest sportem o zmiennym tempie (70% intensywność niska, 30% sprinty)
- Dodatkowo wyskoki, upadki, walka bark w bark
- Dystans meczowy (12-13 km pomocnicy, 10km obrońcy środkowi)
- Codzienne treningi (boisko, siłownia)
- Mecze 1-2 w tygodniu

Dieta i jej wpływ na jakość gry?

- Wpływa na siłę mięśni (wytrzymałość, uderzenia)
- Wpływa na regenerację (okres przygotowawczy, turnieje, sezon, off season)
- Wpływa na koncentrację i funkcje kognitywne (szybkość przetwarzania info.)
- Wpływa na utrzymanie prawidłowej kompozycji ciała (tk. mięśniowa i tłuszczowa)
- Wpływa na odpowiednie nawodnienie organizmu
- Wpływa na szybsze leczenie urazów (regeneracja mięśni, ścięgien, włókien, chrząstki stawowej)
- Wpływ na samopoczucie oraz lekkość „brzucha”
- Wpływ na odporność (mniej chorób, przeziębień)



Co powinna zawierać dieta piłkarzy?

- Rozkład makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany)
- Rozkład mikroskładników (witaminy, minerały, pierwiastki)
 - Plan nawodnienia
- Suplementacja (witaminy, minerały, pierwiastki, zioła)

Konsekwencje złej diety i/lub jej brak

- Zła waga i kompozycja ciała
 - Gorsza regeneracja
- Gorsze myślenie i koncentracja
 - Dłuższe leczenie urazów
- Gorsza odporność organizmu
- Szybsze zużycie chrząstki stawowej
 - Przeciążenia mm. i ścięgien

Wydatek energetyczny

- Ile energii traci zawodnik w ciągu całego dnia?

3000-4000 kcal

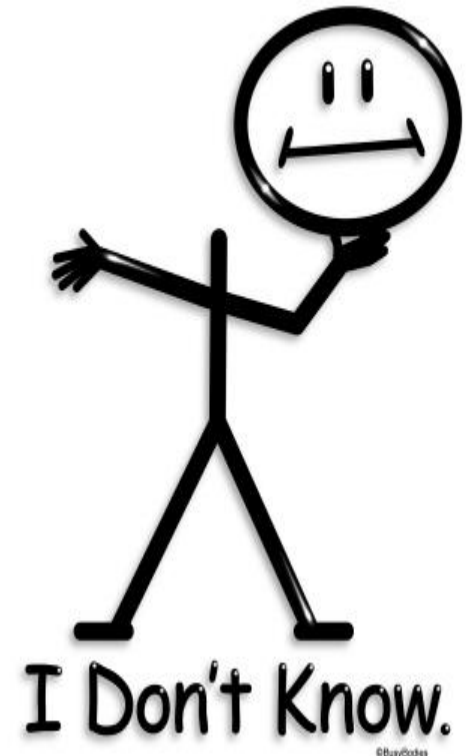
- Ile energii traci piłkarz podczas meczu?

800-1 200 kcal

- Wszystko zależy od indywidualnych potrzeb !

Mętlik w głowie

- Ile mięsa?
- Ile węglowodanów?
- Ile białka ?
- Ile tłuszczu?
- Ile wody?
- Ile witamin?
- Kiedy jeść?
- Kiedy pić?
- Kiedy suplementować?

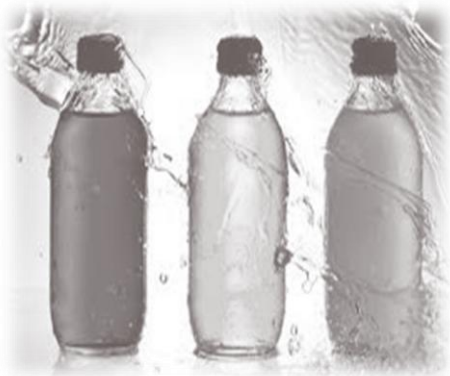


Mętlik w głowie c.d.

- Są ogólne wytyczne co do rozkładu dla piłkarzy, ale tylko podejście indywidualne jest w stanie precyzyjnie ustalić potrzeby danego sportowca
- Odpowiednia jakość, ilość oraz czas posiłków przyczynia się do „lekkości brzucha” podczas treningów oraz meczów
- Odpowiednia ilość i rodzaj wody spożywana przed, w trakcie oraz po treningu, meczu wpływa na jakość gry

Odwodnienie organizmu

- Podczas meczu zawodnik traci 1,5-3 litrów płynu
- Ubytek płynów powoduje zaburzenia równowagi wodno-elektrolitowej.
- Odwodnienie powoduje spadek zdolności wysiłkowych do 20-30%
- Odwodnienie powoduje spadek szybkości o ok.8% i siły o 10%
- Obniżenie maks. mocy tlenowej, wielkości wykonywanej pracy
- Obniżenie wysiłków supramaksymalnych, wydolności beztlenowej
 - Pojawienie się kurczy mięśniowych



Na co zwracać uwagę w diecie ?

- Kalorie spożywane
 - Jakość produktów
 - Uzupelnianie braków
- Kontrola badań morfologii (krew, mocz)
- Wyeliminowanie problemów np. trawiennych
 - Wspomaganie odporności

Podsumowanie

- ✓ jako przyszły piłkarz zadbaj o swój „silnik”
(organizm)
- ✓ uzupełnij paliwo (węglowodany, tłuszcz) do
dalszej pracy
 - ✓ dbaj o regenerację
- ✓ zadbaj o odporność i bądź gotów do gry

Trening + dieta



= SUKCES



proGruszecki

FIZJOTERAPIA & DIETETYKA

mgr Jakub Gruszecki

fizjoterapeuta, doradca żywieniowy

- ★ fizjoterapia
- ★ masaż
- ★ trening medyczny
- ★ porady żywieniowe
- ★ dietoterapia

tel.kom. **510-87-67-87** kgruszecki@poczta.onet.pl