

NUTRIČNÍ STRATEGIE PRO CESTOVÁNÍ NA ZÁVODY 1

PHDR. DAVID GERYCH

Při delších cestách na závody by měl sportovec pomýšlejší na kvalitní výkon udržovat pravidelný trénink a stravovací režim. Bez ohledu na to, kde na světě se zrovna nachází, je pro něho důležité řídit se určitými klíčovými principy, které mu pomohou rychleji se adaptovat na nové prostředí, redukovat nutriční stres související se stravováním v nepříznivých podmínkách, příp. přizpůsobit svůj denní biorytmus místnímu časovému pásmu. Existuje mnoho praktických strategií, jak se vyhnout špatným výkonům souvisejícím s časovým posunem, intolerancí na jídlo, dehydratací a konzumací potravin způsobujících zažívací potíže.

K zajištění výkonu, který odpovídá úrovni trénovanosti je vždy podstatné myslet dopředu. Naneštěstí jen málo sportovců a jejich trenérů učiní vždy nezbytná opatření k minimalizaci negativních fyzických a psychologických důsledků dlouhého cestování. Vytvoření plánu, který zajistí dostupnost správných druhů potravin a tekutin ve správný čas je zásadní, ať už sportovec závodí doma, nebo daleko od domova. Jednou z největších chyb, kterou může sportovec udělat, když cestuje na závody je předpokládat, že to co potřebuje jíst a pít tam na něho bude čekat.

Vzhledem k tomu, že dlouhé cestování vytváří na organismus stres a vede k vyššímu riziku výskytu některých, zejména infekčních, onemocnění, je pro udržení zdraví při dlouhých cestách na závody zásadní rozvržení si, kdy odpočívat a jíst před, v průběhu a po náročné cestě. Toto riziko se zvyšuje při dlouhých letech do vzdálených destinací, kde sportovec překonává více časových zón. Pásmová nemoc (narušení denního biorytmu v důsledku časového posunu) často vyvolává malátnost, nevolnost, nechut' k jídlu, únavu, poruchy nálady a spánku a může tak snižovat fyzický výkon. Riziko výskytu těchto příznaků se ještě zvyšuje, pokud sportovec cestuje do míst s vyšší teplotou a vlhkostí.