

[www.trener-portal.si](http://www.trener-portal.si)

## Učinkovita regeneracija po naporni vadbi

25.09.2013

- Še zelo **dobro načrtovan** trening se lahko zaradi notranjih ali zunanjih razlog izjalovi
- Talen je majhen del uspeha ostalo **je povezano** z količino dela. Zato tudi ogromno poseganja po prepovedanih sredstvih.
- Sodobni trener **mora imeti** multidisciplinarna znanja
- Uspeh **je povezan** z genetiko, treningom in prehrano
- **Velikih 6** prehrane: Beljakovine, Ogljikovi hidrati, Maščobe, Minerali, Vitamini, Voda
- Po naporni vadbi potrebujemo **hitre sladkorje** / za hitrejšo regeneracijo
- V kolikor igralec ni **hidriran** ne more delovati maksimalno
- Maščobe **ohranjajo** celice
- Športniku predlagamo naj si teden / dva **zapisuje** vse kar je zaužil in nato o tem prediskutiramo
- Slabe rezultate in slabo počutje lahko pripišete **slabi prehrani**
- Slaba **prehrana** + odlični **prehranski dodatki** je še vedno slaba prehrana
- Utrujenost na koncu neke discipline **je povezana** z napakami storjenimi na začetku
- Nižja je vsebnost **glikogena** v telesu višja je utrujenost
- 100% **obnova zalog** traja 48 ur
- Priprava na sobotno tekmo **se prične** v četrtek
- Za **večerno tekmo** je zajtrk lahko tradicionalen, kosilo pa sestavljeno
- **Ogljiko hidratni napitki** 2 uri pred tekmo in takoj po tekmi
- Po tekmi je potreben **uravnovežen** ogljiko hidratni in beljakovinski obrok
- Dan **po tekmi**: kosilo / pretežno ogljiko hidratno, večerja / bogat proteinski obrok (lahko tudi pica)
- „Vnesi kar je **uporabno**, odklanjaj kar je **neuporabno**, edina resnica ne obstaja.“ Bruce Lee
- **Kofein** med športniki ima danes **pomembno** mesto (zamik utrujenost do 1 ure, odvzame bolečino,...)
- Poučite se o **Kreatinu** ( povečuje čisto mišično maso brez povečanja maščobne mase, zadržuje vodo, povečuje mišično vzdržljivost..)
- Poučite se o pomembnosti **Amino Kislin** , **Proteinov**, **Sirotk** in njihovega odličnega vpliva
- Sirotk (hitra, traja okoli 7 ur): odlična **po treningu** ali neposredno zjutraj, ko se zbudimo
- **Kazein** (počasna, traja okoli 7 ur): odličen pred spanjem
- **Riboza**: **poveča** mišično eksplozivno moč
- Imejte **5 - 6** obrokov na dan

*Mag. Lado Konc, CSCS-\*D, NSCA-CPT\*D, prof. svetnik*