SK KUŘIM HANDBALL

PRINCIPY ZDRAVÉ STRAVY A REGENERACE DĚTÍ DO 14 LET

2025

OBSAH

A. OBECNÉ ZÁSADY PRO ZDRAVOU STRAVU SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ 3

B. PRINCIPY ZDRAVÉ STRAVY SPORTOVCE 5

C. PŘÍKLADY IDEÁLNÍ STRAVY PRO RŮZNÁ OBDOBÍ SEZÓNY 7

D. DOPLŇKY STRAVY PRO DĚTI-SPORTOVCE 10

E. DOPLŇKY STRAVY PRO PREVENCI ZRANĚNÍ 12

F. CO NA JÍDLO PŘED ZÁPASEM/TURNAJEM 14

G. CO NA SVAČINU BĚHEM TURNAJE 16

H. CO MÁ U DĚTÍ NEJVĚTŠÍ VLIV NA PREVENCI ZRANĚNÍ (DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ DOPLŇKY) 18

I. REGENERACE 19

J. PRAVIDLA PRO REGENERAČNÍ CVIČENÍ 21

A. OBECNÉ ZÁSADY PRO ZDRAVOU STRAVU SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ

Zásady jsou zaměřeny na podporu růstu, vývoje, udržení energie a podporu zdraví. Strava v tomto věku by měla poskytovat všechny potřebné živiny pro správný fyzický a kognitivní rozvoj, a zároveň podporovat zdravé návyky, které dítěti pomohou i v dospělosti. Tyto zásady podporují optimální vývoj a zdraví dítěte a měly by být základními principy při sestavování jídelníčku. Je rovněž důležité se zaměřit na individuální potřeby dítěte, protože každé dítě může mít specifické výživové nároky v závislosti na aktivitě, zdravotním stavu a životní fázi.

Zde jsou klíčové zásady:

1. Vyváženost makroživin

- **Sacharidy**: Poskytují hlavní zdroj energie pro děti, zejména pro růst a aktivitu. Vhodné jsou komplexní sacharidy (např. celozrnné produkty, ovoce, zelenina) a omezení jednoduchých cukrů (sladkosti, limonády).
- **Bílkoviny**: Podporují růst a regeneraci tělesných tkání, včetně svalů. Děti potřebují kvalitní bílkoviny z různých zdrojů. Zdroje: libové maso (kuřecí, krůtí, hovězí), ryby, vejce, tofu, luštěniny, řecký jogurt a tvaroh.
- **Tuky**: Jsou důležité pro správnou funkci mozku a buněčné struktury. Důraz by měl být na zdravé tuky (rostlinné oleje, ořechy, semínka, ryby) a omezení nasycených a trans-tuků.
- **Vitamíny a minerály:** Hrají klíčovou roli v mnoha regeneračních procesech.
  Důležité: vitamín C, D, E, hořčík, zinek a draslík.
  Zdroje: citrusy, paprika, tučné ryby, vejce, dýňová semínka, banány a špenát.
- **Probiotika:** Podporují zdravé trávení a imunitu.
  Zdroje: fermentovaná zelenina (kysané zelí), kefír nebo bílý jogurt.

2. Důraz na pestrou a vyváženou stravu

- Strava by měla obsahovat všechny **vitamíny, minerály a stopové prvky**, které děti potřebují pro růst a imunitu.
- **Různé druhy ovoce a zeleniny** by měly být součástí jídelníčku každý den, protože poskytují vitamíny, vlákninu a antioxidanty.
- **Kvalitní bílkoviny** jsou důležité nejen pro růst, ale i pro správnou funkci imunitního systému a regeneraci.

3. Odpovídající příjem energie

- Množství kalorií by mělo odpovídat potřebám dítěte v závislosti na věku, aktivitě a růstových fázích. Děti mají větší potřebu energie ve fázi intenzivního růstu (např. v pubertě).
- Je důležité zajistit dostatečný příjem energie nejen pro každodenní činnosti, ale i pro fyzickou aktivitu, školní výkon a správný vývoj.

4. Důležitost pravidelných jídel

- **Pravidelný příjem potravy** je klíčový pro stabilizaci hladiny krevního cukru, prevenci přejídání a zajištění dostatečného přísunu živin.
- Doporučuje se jíst **3 hlavní jídla** denně, doplněná o **2–3 svačiny**, které by měly být vyvážené (např. ovoce, jogurt, ořechy).

5. Hydratace

- Děti by měly mít k dispozici **dostatek tekutin** po celý den (nejlépe voda, čaj nebo ředěné ovocné šťávy). Hydratace je klíčová pro optimální výkonnost a koncentraci.
- Doporučuje se **pití minimálně 1–1,5 litru vody denně**, s přihlédnutím k věku a fyzické aktivitě.

6. Omezování nezdravých potravin

- **Minimalizovat příjem nezdravých tuků, rafinovaných cukrů, soli** a **průmyslově zpracovaných potravin** (rychlé občerstvení, sladkosti, slazené nápoje).
- Je doporučeno omezit konzumaci **sladkostí a pamlsků**, zejména mezi hlavními jídly, aby nedocházelo k překyselení organismu a k nevyváženému příjmu kalorií.

7. Výběr vhodných potravin pro růst a vývoj

- **Vápník a vitamín D** jsou nezbytné pro zdraví kostí, zajištění růstu a vývoje kostní hmoty. Důležité je zařadit **mléčné výrobky** nebo jejich alternativy (např. rostlinné nápoje obohacené o vápník).
- **Železo** je klíčové pro tvorbu červených krvinek a prevenci chudokrevnosti, zejména u dívek během puberty. Množství železa lze získat z masa, ryb, luštěnin a listové zeleniny.
- **Omega-3 mastné kyseliny** jsou důležité pro vývoj mozku, nervového systému a očí, a lze je získat zejména z tučných ryb (losos, makrela) nebo z ořechů a lněného semínka.

8. Podpora zdravých návyků

- Kromě výživy je důležité podporovat i **fyziologické a psychologické návyky**, jako je **pravidelný pohyb** a **zdravý spánek**.
- **Vzdělávání o zdravé výživě** je klíčové pro budování dlouhodobých návyků, které pomohou dětem udržet si zdraví a energii v dospělosti.

9. Zohlednění potravinových intolerancí a alergií

- V případě, že dítě trpí **potravinovými alergiemi nebo intolerancemi**, je důležité přizpůsobit stravu tak, aby zůstala vyvážená a neohrozila zdraví dítěte. Tato dieta by měla být navržena ve spolupráci s odborníkem (např. pediatrem, dietologem).

B. PRINCIPY ZDRAVÉ STRAVY SPORTOVCE

1. Energetická rovnováha a periodizace příjmu

- **Dostatečný energetický příjem** je základ – sportovec by neměl dlouhodobě fungovat v energetickém deficitu, pokud cílem není redukce hmotnosti.
- **Periodizace výživy**: množství energie a makroživin se má měnit podle:
    - intenzity tréninku,
    - délky,
    - fáze sezóny (příprava / výkon / regenerace).
- V tréninkově náročných dnech více sacharidů, v lehkých dnech méně.

2. Správné rozložení makroživin

Sacharidy (primární zdroj energie)

- Základ pro vysoce intenzivní sport.
- Doporučení pro aktivní sportovce:
    - **4–7 g/kg/den** – střední zátěž,
    - **7–10 g/kg/den** – vysoká zátěž,
    - **10–12 g/kg/den** – extrémní zátěž (např. vytrvalostní soutěže).

Preferovat: celozrnné obiloviny, rýži, brambory, ovoce, luštěniny, kvalitní pečivo.

Bílkoviny

- Klíčové pro regeneraci a růst svalů.
- Doporučení: **1,2–2,0 g/kg/den** podle typu sportu.
- Optimální je rozložit jejich příjem do **4–5 dávek denně**.
- Kvalitní zdroje: libové maso, ryby, vejce, mléčné produkty, luštěniny, tofu.

Tuky

- 25–35 % celkového energetického příjmu.
- Důraz na kvalitní tuky:
    - nenasycené mastné kyseliny (olivový olej, ořechy, avokádo, ryby),
    - omega-3 pro regeneraci a snížení zánětlivosti.
- Omezit trans-tuky a přepalované tuky.

3. Mikronutrienty – správné hladiny

Nedostatky jsou u sportovců časté.

Nejčastěji sledované:

- **Vitamín D** – důležitý pro imunitu a svalovou funkci.
- **Železo** – zvláště běžci, ženy, vytrvalci.
- **Vápník a magnesium** – kosti, nervosvalová aktivita.
- **Sodík, draslík** – elektrolyty při pocení.

Pestrá strava většinou stačí, doplňky jen po konzultaci.

4. Hydratace

- Nedostatek tekutin snižuje výkon i o 10–20 %.
- Obecně: **0,4–0,8 l/hod** tréninku (dle pocení).
- Při intenzivním výkonu doplňovat:
    - **sodík** (ideálně 300–600 mg/l),
    - iontové nápoje při zátěži nad 60 min.

5. Časování jídel

Před tréninkem nebo zápasem (2–3 h):

- lehce stravitelné sacharidy,
- málo tuků a vlákniny (způsobují těžké břicho, špatně se tráví),
- doplnění vody, džus.

Během tréninku/turnajů:

- nebát se zvýšit příjem sacharidů,
- při výkonu nad 60 minut přijímat **30–60 g sacharidů/hod**,
- u extrémního výkonu až 90 g/hod (glukóza + fruktóza kombinace),
- zajistit dostatek tekutin, klidně ovocné šťávy apod.!!!

Po tréninku/zápasu:

Důležité je najíst se do 1 hodiny po výkonu. Nezůstávat po tréninku/zápasu delší dobu hladem!!!

- přijmout **bílkoviny (20–30 g)** + **sacharidy** pro doplnění glykogenu.
- zvýší to regeneraci a snižuje únavu.

6. Kvalita potravin

- Upřednostňovat **minimálně průmyslově zpracované** potraviny.
- Důraz na:
    - celozrnné výrobky,
    - zeleninu a ovoce (5–7 porcí denně),
    - kvalitní bílkoviny,
    - zdravé tuky.

7. Funkční výživa a doplňky stravy (jedná se o doplňky, ne základ stravy)

Pozor na užívání, nelze to zobecnit a je třeba řešit individuálně. Vždy je ale vhodné se poradit s pediatrem ohledně konkrétních potřeb dítěte a dávkování.

Doplňky s prokázaným účinkem:

- **Omega 3** - jsou pro děti velmi prospěšné, a to jak pro jejich fyzické, tak kognitivní zdraví.
- **Proteiny** – jen pro doplnění bílkovin, nikoli nezbytné.
- **Kreatin monohydrát** – podporuje sílu, regeneraci. Doporučuje se nicméně až od dětí na hranici dospělosti.

C. PŘÍKLADY IDEÁLNÍ STRAVY PRO RŮZNÁ OBDOBÍ SEZÓNY

1. Tréninková fáze (vysoká zátěž)

Cíl: vysoká dostupnost energie, dostatek sacharidů, stabilní hladiny elektrolytů a optimální regeneraci.

Snídaně a svačina

- Ovesná kaše (80–100 g ovesných vloček)
- Banán nebo lesní ovoce
- 1–2 lžíce arašídového či mandlového másla
- Sklenice mléka nebo kefíru
- Jogurt řeckého typu + med
- Jeden kus ovoce (např. jablko)
- Hrnek vody nebo slabého čaje

Oběd

- Rýže (150 g v syrovém stavu nebo 300–400 g vařené)
- Kuřecí nebo krůtí prso (150–200 g)
- Zeleninový salát s olivovým olejem
- Malá celozrnná houska (dle potřeby energie)

Předtréninková svačina (2 h před výkonem)

- Toast z celozrnného pečiva + med / marmeláda
- 1 ks ovoce (banán ideálně)

Během tréninku (pokud přes 60 min)

- 30–60 g sacharidů/h (iontový nápoj, gely, tyčinky)
- Příjem tekutin 0,4–0,8 l/h
- Sodík 300–600 mg/l

Po tréninku (do 60 min)

- Protein 20–30 g + 1 banán nebo sladké pečivo
- Voda nebo iontový nápoj

Večeře

- Brambory / rýže / těstoviny (dle preferencí)
- Ryba (Losos nebo tuňák, 150–200 g) – pro omega-3
- Špenát nebo jiná zelenina

Druhá večeře (např. před spaním)

- Tvaroh 150–200 g + ořechy
- Ovoce dle tolerance

2. Fáze regenerace (střední až nízká zátěž)

Vhodná strava na regeneraci by měla zahrnovat bílkoviny pro opravu svalů, komplexní sacharidy pro doplnění energie a zdravé tuky pro podporu celého procesu. Důležité jsou také vitamíny a minerály (např. hořčík a vitamín D) a podpora zdravého trávení pomocí vlákniny a probiotik.

Tipy pro snadnější regeneraci

Kombinujte bílkoviny a sacharidy: Po tréninku je důležité doplnit jak bílkoviny pro svaly, tak sacharidy pro doplnění energie. Ideální je konzumovat lehce stravitelná jídla v dostatečném množství, ideálně do hodiny a půl po fyzické aktivitě.

Upřednostňujte lehce stravitelná jídla: Po intenzivní námaze je vhodné volit lehce stravitelné potraviny, aby tělo nemuselo vynakládat zbytečnou energii na trávení.

Sledujte, co jíte: Vyhněte se nadměrné konzumaci „junk food“, jako jsou sladkosti, smažená jídla a fast food.

Snídaně

- Míchaná vejce (2–3 ks) s celozrnným chlebem
- Zelenina (rajče, paprika)
- Malý jogurt

Oběd

- Maso dle preference / tofu
- Batáty nebo brambory (menší porce než v tréninkové fázi)
- Velká porce salátu

Odpolední svačina

- Kefír nebo cottage sýr
- 1 ks ovoce (spíše bobulové ovoce v nízkém množství)

Večeře

- Rýže / quinoa (malá porce)
- Libové maso (hovězí 150 g) nebo ryba
- Dušená zelenina, olivový olej

Regenerační prvky

- Důraz na hořčík (mléčné produkty, ořechy)
- Zvýšený příjem omega-3 mastných kyselin
- Hydratace 2,0–2,5 l denně

3. Období mimo sezónu (off-season)

Cíl: udržení zdravého tělesného složení, prevence přejídání, optimalizace bílkovin, podpora imunity.

Snídaně

- Bílý jogurt s oříšky a chia semínky
- Menší porce ovoce
- Čaj
- Tvarohový dezert s nízkým obsahem cukru
- Sklenice vody

Oběd

- Celozrnné těstoviny nebo quinoa
- Krůtí nebo rostlinné proteiny (tofu/tempeh)
- Dušená zelenina
- Lžíce olivového oleje

Večeře

- Pečená ryba nebo omeleta
- Velký salát (mix zeleniny, semínka)
- Minimum škrobů (pokud není trénink)

Obecné zásady mimo sezónu

- Snížení sacharidů o 25–40 % oproti plné sezóně
- Zachování bílkovin 1,2–1,6 g/kg/den
- Vyšší zastoupení kvalitních tuků
- Kontrola váhy jednou týdně

D. DOPLŇKY STRAVY PRO DĚTI-SPORTOVCE

Doplňky stravy pro děti-sportovce by měly být používány pouze v případě, že běžná strava nepostačuje k pokrytí všech potřebných živin. U dětí je velmi důležité, aby doplňky byly bezpečné, vhodné pro jejich věk a odpovídaly jejich výživovým potřebám, přičemž by se vždy měly užívat po konzultaci s pediatrem nebo specialistou na sportovní výživu. Zde jsou některé doplňky stravy, které mohou být pro děti-sportovce přínosné:

1. Multivitaminy a minerály

- **Proč jsou důležité**: Děti ve vysoké fyzické zátěži potřebují zajištění dostatečného příjmu základních vitamínů a minerálů, které mohou být vyčerpány nebo nedostatečně pokryty stravou.
- **Co obsahují**: Vitamíny A, C, D, E, K, B-komplex (B1, B2, B6, B12), minerály jako železo, vápník, hořčík, zinek.
- **Výhody**: Pomáhají podpořit imunitní systém, správnou funkci svalů, kostí, nervového systému a regeneraci po výkonu.
- **Doporučení**: Zvolte přírodní nebo dětské multivitaminy s nižšími dávkami.

2. Omega-3 mastné kyseliny

- **Proč jsou důležité**: Omega-3 mastné kyseliny (zejména EPA a DHA) jsou klíčové pro zdraví mozku, nervového systému a pro protizánětlivé účinky.
- **Co obsahují**: Rybí olej, lněný olej nebo jiné rostlinné zdroje omega-3 (pro vegetariány a vegany).
- **Výhody**: Podporují zdravý vývoj mozku, zlepšují kognitivní funkce, koncentraci a koordinaci. Pomáhají také při zotavování po zranění a zmírňují záněty ve svalech a kloubech.
- **Doporučení**: Ujistěte se, že doplněk obsahuje čistý, vysoce kvalitní rybí olej bez kontaminantů.

3. Proteinové doplňky (nedoporučuje se u mladších dětí)

- **Proč jsou důležité**: Protein je nezbytný pro růst svalů a regeneraci po fyzické námaze, a to zejména u dětí, které mají intenzivní tréninkové plány.
- **Co obsahují**: Whey protein (syrovátkový protein) nebo rostlinné proteiny (např. hrachový, rýžový protein).
- **Výhody**: Pomáhají ve vývoji svalové hmoty a regeneraci po tréninku. Proteinové doplňky mohou být užitečné v případě, že dítě nepozře dostatečné množství bílkovin ze stravy.
- **Doporučení**: Preferujte přírodní a snadno stravitelné formy, které neobsahují přidané cukry nebo umělé látky.

4. Kreatin (podmíněně vhodné pro starší děti)

Proč je důležitý: Kreatin je přírodní látka, která se nachází v těle a v potravinách (zejména v mase a rybách), a je klíčová pro zajištění rychlé energie během krátkodobé intenzivní fyzické aktivity.

- **Co obsahuje**: Kreatin monohydrát, který pomáhá zvyšovat zásoby energie v buňkách svalů.
- **Výhody**: Podporuje sílu, výbušnost a zrychluje regeneraci po intenzivních trénincích nebo závodech.
- **Doporučení**: Vhodné pro starší děti (např. až do věku 14 let), ale i v tomto případě je důležité sledovat dávkování, aby nebylo příliš vysoké. Doporučená dávka je obvykle 3–5 g denně.

5. BCAA (větvené aminokyseliny)

- **Proč jsou důležité**: BCAA (Leucin, Isoleucin, Valin) jsou aminokyseliny, které tvoří základ pro syntézu svalových proteinů.
- **Výhody**: Pomáhají urychlit regeneraci, zlepšují svalovou výkonnost a zajišťují ochranu proti rozkladu svalových vláken během intenzivního tréninku.
- **Doporučení**: BCAA mohou být užitečné při dlouhodobém tréninku nebo při intenzivní fyzické aktivitě, kdy dochází k větší zátěži svalů.

6. Vitamín D

- **Proč je důležitý**: Vitamín D je nezbytný pro zdraví kostí, správnou funkci imunitního systému a pro prevenci únavy.
- **Co obsahuje**: Vitamín D3 (cholekalciferol) je pro děti nejvhodnější, protože je lépe vstřebáván než D2.
- **Výhody**: Vitamín D pomáhá v prevenci osteoporózy, zlepšuje svalovou sílu a imunitu. Děti, které tráví většinu času vevnitř, mohou mít nízkou hladinu vitamínu D.
- **Doporučení**: Pokud dítě nežije v oblasti s dostatkem slunečního záření, doporučuje se doplňovat vitamín D3 v dávkách 400–800 IU denně.

7. Hořčík

- **Proč je důležitý**: Hořčík je minerál, který se podílí na svalových kontrakcích, nervové funkci a energetickém metabolismu.
- **Výhody**: Pomáhá předcházet svalovým křečím, podporuje relaxaci a zlepšuje regeneraci po tréninku.
- **Doporučení**: Doporučené dávky se pohybují od 100 do 200 mg denně v závislosti na věku a aktivitě dítěte.

8. Elektrolyty (sodík, draslík, vápník)

- **Proč jsou důležité**: Elektrolyty jsou nezbytné pro správnou hydrataci a funkci svalů.
- **Výhody**: Pomáhají udržovat rovnováhu tekutin v těle, podporují svalovou činnost a zabraňují dehydrataci při dlouhodobém sportovním výkonu.
- **Doporučení**: Doporučuje se užívat elektrolyty (zejména v případě intenzivních tréninků nebo soutěží) ve formě nápojů nebo tablet během nebo po tréninku.

E. DOPLŇKY STRAVY PRO PREVENCI ZRANĚNÍ

Záměr: prevence zranění.
Text je přizpůsoben dětskému věku – v této skupině je suplementace velmi omezená.

1. Zásadní pravidlo

U dětí ve věku do 14 let jsou doporučené doplňky stravy výrazně omezené. Vše se řídí zásadou: Primárním zdrojem výživy má být strava.

Doplňky se používají pouze tehdy, pokud existuje doložený nedostatek nebo doporučení lékaře.

Následující přehled vychází z mezinárodních doporučení (IOC, EFSA, ACSM) pro dětské sportovce.

2. Doporučené doplňky stravy pro děti do 14 let (reálně bezpečné)

2.1 Vitamín D

Důvod: prevence únavových zlomenin, podpora imunity, správná funkce svalů.

- Nejčastější deficit u dětí ve střední Evropě.
- Doplňuje se jen při prokázaném nedostatku (krevní test).
- Typická dávka: 400–1000 IU denně podle doporučení pediatra.

Proč je důležitý pro házenkáře: vysoká skoková zátěž, došlapy, riziko přetížení kostí.

2.2 Omega-3 mastné kyseliny (EPA/DHA)

Důvod: podpora kloubů, menší zánětlivost, rychlejší regenerace.

- Doporučeno především formou stravy (losos, makrela, sardinky 1–2× týdně).
- Suplementace jen při nízkém příjmu ryb a po doporučení lékaře.
- Dětská dávka: 250–500 mg EPA+DHA.

Proč je důležité: pomáhá při mikropoškození šlach a vazů typických pro házenou.

2.3 Kolagen + vitamín C (opatrně)

Důvod: podpora šlach, vazů, chrupavek.

- Lze použít u starších dětí (cca 12–14 let) při vysoké tréninkové frekvenci.
- Hydrolizovaný kolagen + 50–100 mg vitamínu C, užít 30–45 min před tréninkem.
- Vhodné zejména u dětí, které hrají často turnaje / mají mnohonásobné tréninky týdně.

Poznámka: ne jako náhrada pestré stravy. Vždy začít nízkou dávkou a sledovat toleranci.

2.4 Hořčík (magnesium)

Důvod: nervosvalová funkce, prevence křečí, únava.

- Jen při zvýšeném pocení nebo náznaku deficitních příznaků.
- Bezpečné formy: citrát nebo bisglycinát.
- Dětská dávka: 100–200 mg denně podle věku a hmotnosti.

3. Doplňky, které se pro děti nedoporučují

Tyto doplňky nejsou vhodné, není pro ně prokázaná bezpečnost nebo nejsou určeny přímo pro menší děti:

- Kreatin – nevhodný do 16 let.
- Sportovní stimulanty (kofeinové shoty, předtréninkovky).
- Sportovní gely – pouze výjimečně na turnajích a vždy dětská varianta.
- Glukosamin, chondroitin – nejsou doporučovány dětem.
- Kurkumin ve vysokých dávkách – zbytečné i neprokázané u dětí.
- Proteiny – nepotřebné, pokud dítě jí normálně; používat jen výjimečně.

4. Doporučení pro běžnou praxi u házenkářských dětí (shrnutí)

- Vitamín D – ANO při nedostatku.
- Omega-3 – ANO spíše ve stravě, doplněk jen podle lékaře.
- Kolagen + C – možný u sportovně velmi aktivních dětí 12–14 let.
- Hořčík – ANO při zvýšené únavě, křečích nebo velkém pocení.
- Nic dalšího běžně nedávat.

F. CO NA JÍDLO PŘED ZÁPASEM/TURNAJEM

1. Obecné principy předzápasového jídla

Cíl: dodat energii, minimalizovat riziko žaludečních potíží, udržet stabilní glykémii.

- **Lehce stravitelné sacharidy** mají být základem – rýže, těstoviny, brambory, pečivo, ovoce.
- **Nízký obsah tuků a vlákniny**, aby nezatížily trávení.
- **Mírné množství bílkovin** – spíše libové (kuře, krůta, libová šunka, jogurt).
- **Dostatek tekutin** – hydratace musí začít několik hodin předem.
- **Vyhnout se** těžkým jídlům, smaženému, luštěninám, velkému množství zeleniny, silně kořeněnému jídlu.

2. Časování

3–4 hodiny před zápasem

Hlavní jídlo:

- větší porce lehkých sacharidů,
- malé množství libových bílkovin,
- minimum tuků a vlákniny.

Příklady vhodných jídel:

- těstoviny s lehkou rajčatovou omáčkou + malé množství kuřecího masa,
- rýže + kuře/krůta + malá porce dušené zeleniny,
- bramborová kaše + bílé maso,
- pečivo + tvaroh/jogurt + banán.

1–2 hodiny před zápasem

Menší, velmi lehké jídlo („předsvačina“):

- rychlé sacharidy,
- minimální bílkoviny,
- žádné těžké tuky.

Příklady:

- banán, jablko,
- bílý rohlík s marmeládou/medem,
- jogurt + trocha müsli,
- rýžové chlebíčky.

30–60 minut před zápasem

Pouze pokud je potřeba rychlá energie:

- ovoce (banán),
- energetická tyčinka s nízkým obsahem vlákniny,
- iontový nápoj s lehkými sacharidy.
  Vyhnout se čemukoliv, co by zatížilo žaludek.

3. Hydratace

- Začít **3–4 hodiny před**: cca 5–7 ml tekutin/kg (pro 70 kg cca 350–500 ml).
- **Dozvlhčení 2 hodiny před:** cca 200–300 ml.
- **Těsně před** (do 10 minut): 100–200 ml podle pocitu.
- Nápoje spíše **hypotonické** (iontový nápoj, voda). Vyhnout se syceným nápojům.

4. Čemu se vyhnout

- Těžká, mastná, smažená jídla.
- Velké množství vlákniny (luštěniny, celozrnné produkty).
- Ostré koření, česnek, cibule.
- Sladkosti s velkým množstvím tuku (čokoláda).
- Velké porce krátce před zápasem.
- Sycené nápoje, energetické nápoje.

G. CO NA SVAČINU BĚHEM TURNAJE

1. Hlavní principy během turnaje

Cílem je průběžně udržet energii, dobré trávení a hydrataci. Jídlo musí být:

- rychle stravitelné,
- s převahou lehkých sacharidů,
- nízkotučné a nízkovlákninné,
- konzumované po menších dávkách, ale často.

Těžká a velká jídla se během turnajového dne obecně nedoporučují, protože zhoršují výkon a mohou způsobit střevní potíže.

2. Co jíst mezi zápasy (1–3 hodiny pauza)

Vhodné jsou menší, lehké porce:

Lehké sacharidové svačiny

- banán, jablko, pomeranč, hroznové víno,
- rýžové chlebíčky,
- bílý rohlík, toustový chléb,
- piškoty, suchary.

Jednodušší kombinace

- pečivo + marmeláda/med,
- jogurt (raději bílý) + malé množství müsli,
- rýžový nákyp / mléčná rýže,
- malá porce těstovin bez omáčky nebo s velmi lehkou omáčkou.

Energetické doplnění

- tyčinky s nízkým obsahem vlákniny (např. sportovní sacharidové tyčinky),
- iontové nápoje.

Pozor: vyhnout se potravinám s vysokým obsahem tuku a vlákniny – zpomalují trávení a mohou způsobit nevolnost během zápasu.

3. Co jíst, pokud je pauza jen 30–60 minut

Zde je klíčové dodat rychlou energii, ale nezatížit trávení.
Vhodné:

- banán, půl banánu,
- malé balení sušeného ovoce (rozinky, datle),
- piškoty nebo rýžové chlebíčky,
- sportovní gel (u dětí spíše ovocné pyré),
- iontový nápoj se sacharidy.

Nevhodné:

- pečivo s bílkovinami (šunka, sýry),
- jogurty, těžké sladkosti,
- cokoliv mastného.

4. Hydratace během turnaje

Správné pití je často důležitější než jídlo.

Doporučení:

- pravidelně popíjet malé dávky,
- preferovat hypotonické nebo mírně izotonické nápoje,
- vyhnout se syceným nápojům a energetickým nápojům.

Obecné rozmezí:

- cca 150–200 ml každých 20–30 minut (může se lišit podle teploty a věku sportovce).

5. Během celodenního turnaje

Ideálně mít připravený turnajový balíček:

- 2–3 banány,
- 2 slabší sendviče (např. toustový chléb + marmeláda),
- piškoty / rýžové chlebíčky,
- jogurt,
- malá porce těstovin bez tuku,
- iontový nápoj.

6. Čemu se během turnaje vyhnout

- těžké obědy (smažené, mastné, velké porce),
- šunky, sýry, tučné pomazánky,
- luštěniny, velké množství syrové zeleniny,
- sladkosti typu čokoláda, croissanty, arašídová másla (příliš tuku),
- sycené nápoje, energy drinky.

H. CO MÁ U DĚTÍ NEJVĚTŠÍ VLIV NA PREVENCI ZRANĚNÍ (DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ DOPLŇKY)

Největší účinek mají:

4.1 Kvalitní technika a postupné zvyšování zátěže

Házená je nárazový sport s rychlými změnami směru → nutná dobrá koordinace, technika a postupná adaptace.

4.2 Silová příprava

Zejména:

- střed těla (core),
- stabilizátory kotníku a kolene,
- základní síla dolních končetin.

4.3 Mobilita + správné rozcvičení

Dynamické zahřátí, mobilita kyčlí, kotníků a ramen, aktivace stabilizačních svalů.

4.4 Regenerace a spánek

Děti potřebují 9–11 hodin spánku.
Po hydratacI a spánku je regenerace zásadní prevence zranění.

4.5 Dostatečná výživa během dne

Nedostatek energie je u dětí nejčastější příčina zranění z přetížení.

I. REGENERACE

Text vychází z doporučení pediatrických sportovních institucí (IOC, ACSM, AAP).

1. Spánek – nejdůležitější prvek regenerace

- Doporučení:
  - 6–12 let: 9–11 hodin denně
  - 13–14 let: 8–10 hodin denně
- Význam: spánek opravuje svaly, posiluje imunitu, podporuje hormonální rovnováhu.
- Pravidla:
  - stabilní čas usínání a vstávání,
  - žádná elektronika 60 minut před spaním,
  - lehká večeře, dobré větrání místnosti.

2. Správná výživa během celého dne

- Děti potřebují pravidelný příjem energie, jinak dochází k přetížení a riziku zranění.
- Základy:
  - tři hlavní jídla + 2–3 svačiny,
  - dostatek sacharidů (těstoviny, rýže, brambory),
  - dostatek bílkovin (libové maso, mléčné výrobky, vejce),
  - pravidelný pitný režim.
- Po tréninku:
  - do 30–60 minut lehká kombinace sacharidů a bílkovin (např. jogurt s banánem, pečivo + šunka, mléčná rýže).

3. Hydratace

- Děti jsou citlivější na dehydrataci.
- Doporučení:
  - pít průběžně během dne,
  - během tréninku popíjet každých 15–20 min,
  - preferovat vodu nebo slabý iontový nápoj.
- Projevy nedostatečné hydratace: únava, bolest hlavy, pokles výkonu.

4. Kvalitní rozcvičení a zklidnění po tréninku

Před tréninkem

- Dynamické protažení, aktivace kloubů a stabilizačních svalů.
- Cíl: připravit svaly a klouby, snížit riziko zranění.

Po tréninku

- 5–10 minut lehkého zklidnění (klus, chůze).
- Lehký statický strečink velkých svalových skupin.

5. Postupné zvyšování zátěže (periodizace)

- Dítě nesmí být vystaveno příliš rychlému nárůstu objemu nebo intenzity.
- Pravidlo:
  Nezvyšovat týdenní zátěž o více než 10–15 %.
- Pokud má dítě tréninky i zápasy, je nutná rovnováha mezi zatížením a dny odpočinku.

6. Aktivní regenerace

- Lehké formy pohybu zlepšují cirkulaci a pomáhají odbourávat únavu.
- Vhodné aktivity:
    - chůze, plavání, jízda na kole, lehké hry,
    - mobilizační cvičení, cviky na flexibilitu.

7. Psychická regenerace

- Děti potřebují mentální odpočinek mimo sport.
- Doporučení: volnočasové aktivity, sociální kontakt mimo „sportovní prostředí“, dostatek času na školní i volný život.

8. Pravidelné dny úplného volna

- Minimálně 1–2 dny týdně bez řízeného tréninku.
- Po turnaji nebo vyšší zátěži je vhodný kompletní odpočinek alespoň jeden den.

9. Péče o drobná přetížení

- Dítě by nemělo trénovat v bolesti.
- Při přetížení:
    - chladová terapie (krátkodobě),
    - omezení zátěže,
    - lehká mobilizace a technická úprava pohybu.
- Pokud potíže trvají> 48 hodin, doporučuje se konzultace s fyzioterapeutem.

10. Vyrovnávací cvičení (prevence přetížení)

- Pro děti v házené vhodné:
    - posílení středu těla (core),
    - stabilizace kotníků a kolen,
    - mobilita kyčlí a ramen,
    - lehký silový trénink s vlastní vahou.

Shrnutí hlavních zásad

1. Dostatek spánku – základ regenerace.
2. Pravidelná a pestrá strava během dne.
3. Průběžná hydratace.
4. Kvalitní rozcvičení a zklidnění.
5. Postupné budování zátěže.
6. Aktivní regenerace + 1–2 dny volna týdně.
7. Psychická pohoda a rovnováha.
8. Péče o přetížení a prevence svalových disbalancí.

J. PRAVIDLA PRO REGENERAČNÍ CVIČENÍ

1. Hlavní zásady regeneračního systému (12–14 let)

1. Stabilní spánkový režim:
    - 8,5–10 hodin denně, ideálně ve stejný čas.
2. 2 dny volna týdně, z toho minimálně jeden po těžké zátěži.
3. Průběžná hydratace (voda / slabý ionťák).
4. Výživa: 3 hlavní jídla + 2–3 svačiny; po tréninku jídlo do 30–60 min.
5. Technika pohybu jako klíčová prevence zranění.
6. Lehké kompenzační cvičení alespoň 2× týdně.
7. Po turnaji min. 24 hodin bez intenzivního sportu.

2. Regenerace bezprostředně po tréninku (0–60 minut)

2.1 Zklidnění organismu (cool-down) – 5–10 minut

- lehký klus / rychlá chůze 3–5 min
- dechové zklidnění 1–2 min
- uvolnění ramen a hrudní páteře (kroužení, protažení)

2.2 Dynamicko – statický strečink – 5–8 minut

Cílové oblasti házenkáře: hamstringy, lýtka, kyčle, hrudní páteř, ramena.
Doporučené cviky:

- hamstring stretch (15–20 s na nohu)
- lýtkový strečink o stěnu (20 s)
- otevření hrudníku v kleku (20–30 s)
- protažení ramen přes hrudník (15–20 s)
- mobilita kyčlí – „holubička light“ (20 s na stranu)

2.3 Výživa po tréninku

Do 30–60 minut:

- jogurt + banán
- toustový chléb + šunka
- mléčná rýže
- pečivo + tvaroh
- voda 300–500 ml

3. Regenerace po zápase / turnaji

3.1 Bezprostředně po posledním zápase

- 10 minut lehké chůze
- doplnění tekutin
- lehká sacharidová svačina

3.2 první 4 hodiny

- žádný intenzivní běh ani silová aktivita
- možnost lehké mobility a protažení
- teplá sprcha (uvolnění svalů)

3.3 následujících 24 hodin

- žádné řízené tréninky
- vhodná aktivita: chůze, kolo, plavání
- dostatek spánku
- důraz na hydrataci

3.4 následujících 48 hodin

- technická a silová jednotka s nižší intenzitou, zaměřená hlavně na stabilitu, mobilitu a techniku hodu.

4. Doporučené kompenzační cvičení pro házenkáře (12–14 let)

Cílem je posílit slabé články typické pro házenou: kotník, koleno, kyčel, trup, rameno.

4.1 Stabilita a prevence kolen (2× týdně)

- Výpady vpřed / vzad – 2×10 na nohu
- Plný dřep s vlastní vahou – 2×12
- Nordic curl – zjednodušená varianta – 2×5
- Balance pad / stoj na jedné noze – 3×20–30 s

4.2 Prevence kotníku (2× týdně)

- abeceda kotníkem (1× každá noha)
- chůze po vnější/ vnitřní hraně chodidla (10 m tam a zpět)
- zvedání paty – 2×20
- lehké plyometrie: přeskoky ze strany na stranu (2×20 s)

4.3 střed těla (core) (2–3× týdně)

- plank – 20–30 s × 2
- boční plank – 20 s × 2
- bird-dog – 2×10 na stranu
- dead bug – 2×8 na stranu

4.4 Prevence ramen (2× týdně)

- YTWL série (velmi nízká zátěž) – 6–8 opakování
- externí rotace ramene s minibandem – 2×12
- „face pull“ s lehkou gumou – 2×12
- mobilita hrudní páteře („otevírání knihy“) – 2×10

5. Varovné signály přetížení u dětí

Je nutné okamžitě upravit trénink nebo zařadit odpočinek, pokud se objeví:

- bolest kolene při běhu nebo doskoku,
- bolest Achillovy šlachy nebo paty (typické v růstu),
- bolest ramen při nahození,
- únava trvající > 48 hodin,
- pokles techniky pohybu, spánku nebo nálady.