

# Strava moderního hokejisty

*Mgr. Vít Schlesinger*



2016

## Strava může zvýšit Váš sportovní výkon až o 30%!

Vrcholový sport se v posledních letech posunul na úplně jinou úroveň, než tomu bylo kdysi. V dnešní zrychlené době se zintenzivňují tréninky i tréninkové metody, posouvají se výkonnostní limity, zvyšují se radikálně nároky na hokejisty po všech stránkách. Tomu by měla odpovídat i perfektní vyvážená strava a dokonalá regenerace, které spolu úzce souvisejí.



*Proč ale naprostá většina hokejistů nehledí na tak důležitou stránku jakou výživa bezesporu je? Co můžeme udělat pro to, abysme to zlepšili? A co všechno strava ovlivňuje?*

Každodenním tréninkem den za dnem se hokejista snaží posunout své hranice o trochu dále. Mnoho hokejistů se domnívá, že “když sportují, mohou jíst cokoliv,” a tak po tréninku, před spaním, ráno nebo během dne tělu nedávají to, co jejich tělo při dané zátěži nutně potřebuje. To se mimo jiné projevuje nejčastěji zvýšenou únavou, chutěmi na sladké, podrážděností, častějšími nemocemi, zraněními a neschopností kvalitně regenerovat a potažmo zhoršeným výkonem.

Přemýšlejte: z čeho jiného se má během regenerace spravovat svalová hmota, nervová vlákna, hormonální systém, atd...než z toho, co přijmeme stravou?

*Např. Víte, že když zanedbáváte stravu po sportu, tak se Vám může pokazit regenerace až o 80%!*

# Je důležité vidět to komplexně



K sportovci je potřeba přistupovat jako k celistvé osobnosti, jejíž výkonnost ovlivňují čtyři faktory: **fyzický trénink, psychika, strava a regenerace**.

Při jejichž dodržování dochází nicméně k **synergickému efektu**. Pokud budou sportovci pracovat na všech těchto oblastech, tak jedině pak budou schopni posunout sportovní výkon za své limity.

Trénink, psychika, strava a regenerace jsou navzájem spojené nádoby a jedině jejich vyváženost zaručuje špičkový sportovní výkon. Nerovnováha v rámci jedné složky se totiž dříve nebo později projeví jinde. Z praxe vím, že strava a regenerace jsou právě ty oblasti, kde se dá hodně získat, ale i ztratit.

*Strava nejen že ovlivňuje výkon jako takový, ale zásadním způsobem ovlivňuje i lidskou psychiku a má výrazný vliv na Vaši regeneraci.*



Příklad z praxe: Máte-li jeden až dva tréninky denně, je nesmírně důležité, co po takovém sportovním výkonu sníte. Jak již bylo zmíněno, tak případně nevhodné stravy totiž snížíte účinek následné regenerace až o 80 procent. A pokud navíc neodpočíváte, jak byste měli, všechno ještě dál zhoršíte. Tělo sportovce má tedy mnohem větší

nároky na správné načasování jídla, a především na jeho kvalitu. Když vás třeba honí mlsná, především ve večerních hodinách, znamená to, že vašemu tělu něco chybí. Takové chutě většinou signalizují, že jste něco přes den zanedbali. Jenže když si dopřejete před spaním čokoládu či něco sladkého, zpomalíte tak vyplavování růstového hormonu, který se během spánku zásadně podílí na regeneraci organismu. Tohle je jeden z mnohých případů, ve kterém dnes a denně chybuje většina talentovaných hokejistů.

*Strava skýtá obrovský potenciál . Využijte jejího skrytého potenciálu a posuňte své limity o kus dále. Je to jen na Vás!*



Mgr. Vít Schlesinger je vyhledávaný odborník na stravu a motivaci vrcholových sportovců. Mezi jeho klienty patří i jména z řad nejen českých, ale i zahraničních reprezentantů. Vít Schlesinger klade důraz na komplexní pojetí sportovní přípravy a to na propojení tréninku s optimální stravou, dokonalou regenerací a vyrovnanou psychikou. O aktivním životním stylu, lidském potenciálu a motivaci také pravidelně přednáší a publikuje. Více informací se dočtete na stránce [www.vit-schlesinger.cz](http://www.vit-schlesinger.cz). (Tel.: 776 114 493)



Klienti

