

Co jeść przed, w trakcie i po meczu

Na początek pamiętaj, aby trzymać się z dala od bardzo słodkiej i wysokotłuszczowej żywności. Mleko, tłuste mięsa, sery i wszystko co jest smażone może mieć bardzo negatywny wpływ na twoją grę. To samo w przypadku fasoli, piklowanych ogórków oraz przypraw. Są one przyczyną obniżenia trawienia pokarmu, skurczów oraz gazów. Twój organizm nie będzie wiedział, czy skupić się na występie, czy na trawieniu. W takim razie po co na siłę się tym martwić?

Pamiętaj także, aby nie dogadzać sobie tuż przed meczem. Planuj wszystko tak, aby ostatni posiłek spożyć nie mniej, niż 3 godziny przed wysiłkiem fizycznym. Jeśli zgłodniejesz zjedz małą przekąskę (np. batonik energetyczny). Utrzymywanie twojego żołądka prawie pustego jest dobre z tych samych powodów, co unikanie wysokokalorycznych potraw przed meczem: energia wykorzystana na trawienie jest energią która powinna być przeznaczona na twój dobry występ.

Posiłkiem, który ma największy wpływ jest ten zjedzone w dzień PRZED meczem. Powinien być bogaty w węglowodany oraz zawierać odrobinę protein i tłuszczu. Nie spożywaj fastfoodów, mają one negatywny wpływ na jutrzejszy mecz!

Zapomnij także o piciu napojów gazowanych lub soków owocowych w dniu przedmeczowym. Utrzymywanie swojego ciała nawodnionego jest bardzo ważne ale jakikolwiek płyn, który zawiera kofeinę, jest gazowany i/lub zawiera syrop z fruktozą nie da twojemu ciału energii, ale w rzeczywistości mogą odwodnić twój organizm.

Picie niektórych grup napojów powoduje odwodnienie. Może przeczy to logice, ale niestety właśnie tak jest. Powyżej 60% ciała to woda (mózg składa się z wody w 70%, krew w 82%, a płuca z prawie 90%). Za każdym razem jak się pocisz, tracisz wodę, a wraz z nią minerały które mają wielki wpływ na twój występ. Słodzone, zawierające kofeinę i/lub gazowane napoje zadziałają jak diuretyki i w rzeczywistości będą powodowały, że utracisz jeszcze więcej wody. W rezultacie możesz nie tylko być odwodniony, ale także stracić elektrolity i być podatniejszy na zmęczenie.

Aby uniknąć odwodnienia, nie czekaj z wypiciem szklanki wody do momentu, gdy będziesz spragniony. Pamiętaj, że jesteś już odwodniony, zanim organizm da ci o tym znać. Staraj się więc pić wodę przez cały dzień, nawet gdy wydaje ci się że wszystko jest w porządku. Staraj się zawsze mieć przy sobie butelkę wody i pić z niej raz na jakiś czas. Pewna niepisana zasada mówi, że dobrze jest pić szklankę wody co każde 15-20 minut podjętego wysiłku fizycznego. Staraj się wypić ponad 0.5l wody na 2 godziny przed meczem, a następnie kolejne 0.5l 10-15 minut przed samym meczem.

Nie zapomnij o tym, aby nawadniać swoje ciało w trakcie meczu. Będziesz tracił bardzo dużo wody podczas biegania i strzelania bramek. Dobrze jest pić wtedy takie napoje jak Gatorade, Powerade, Allsport, Power Surge i inne. Udowodniono, że napoje energetyczne są lepiej

przyswajalne od wody i pomagają sportowcom w uniknięciu zmęczenia. Nie musisz ich pić przed, ale raczej w trakcie meczu. Pomogą ci uzupełnić twoje elektrolity (w szczególności sód). Pij 300ml wody takiego napoju co każde 15-20 minut gry. Upewnij się także, że w przerwie spotkania spożyjesz około 400ml, nawet gdy wydaje ci się, że jesteś pełny.

***Nie pij za dużo wody w przerwie oraz w trakcie spotkania, w tym wypadku mniej oznacza więcej.**

Gdy skończyłeś już grać, staraj się pić przez cały czas, w którym twój organizm się uspokaja. Pomoże ci to w pozbyciu się toksyn, powstałych w trakcie w trakcie gry. Zjedz mały posiłek, podobny do przedmeczowego. Nie przeciążaj swojego żołądka, daj mu czas na regenerację, pozwól mu użyć glikogenu do wzmocnienia mięśni. Wypij 300ml wody lub słodzonej herbaty z cytryną. Oczekaj 1-1.5 godziny dopóki krążenie nie wróci do normy, a twoje ciało będzie w stanie przetrawić posiłek i odpowiednio rozprowadzić składniki odżywcze. Zażyj dużo odpoczynku i powróć do swojej codziennej, zdrowej diety.

PRZEJDŹ DO DZIAŁAŃ: Rozpisz sobie swoją dietę w dniach meczowych oraz treningowych. Bądź tak szczegółowy, jak to tylko możliwe. Upewnij się, że twoja lodówka jest dobrze zaopatrzona, tak aby twoje ciało także mogło być.

Porady i sztuczki:

- Myśl pozytywnie. Jeśli masz problem ze zdyscyplinowaniem się, postaraj się skupić na różnorodności, zamiast na redukcji. Nie myśl tak: „Muszę jeść mniej tego, mniej tamtego”. Zamiast tego powtarzaj sobie: „Muszę jeść więcej tego, więcej tamtego”. Poprzez skupienie się na jedzeniu zdrowych rzeczy, nie będziesz miał siły na jedzenie tych niezdrowych. Twoje myślenie stanie się bardziej pozytywne, niż negatywne.
- Zażywaj odpowiednią ilość snu. Czas który spędzasz na spaniu, to czas w którym regeneruje się twój organizm. Postaraj się kłaść i wstawać codziennie o tej samej porze tak, aby twój organizm przyzwyczał się do jednej rutyny. Późne kładzenie się, albo przedwczesne wstawanie z łóżka to nie jest dobry pomysł, ponieważ twoje ciało będzie miało trudności z dostosowaniem się do nieprzewidzianego planu dnia.
- Spożywaj witaminy. Istnieje 13 różnych witamin, których twój organizm potrzebuje do prawidłowego rozwoju. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że dostarczasz mu odpowiednią ich ilość. Same w sobie nie produkują one energii, ale współpracują z enzymami uwalniającym energię z węglowodanów protein i tłuszczu. Jedz dużo owoców i warzyw, które zawierają w sobie wiele niezbędnych witamin.