

SEN I REGENERACJA SPORTOWCÓW



REGENERACJA SPORTOWCA

Często naszą całą uwagę skupiamy na tym, co wydarza się na treningu, a umyka nam proces regeneracji. To czy kolejny trening możemy wykonać na 100 % możliwości, ściśle zależy od tego, czy w pełni zregenerowaliśmy się po uprzednio przeprowadzonym treningu. Na odbudowę strat wywołanych wysiłkiem fizycznym, sportowiec ma około 24 godzin. Po tym czasie, jeżeli nie nastąpi resynteza glikogenu, kolejna jednostka treningowa nie będzie mogła być zrealizowana w 100 % jego możliwości. W konsekwencji może to doprowadzić do przeciążenia i kontuzji. W mięśniach człowieka znajduje się około 2 szklanek (300 g) cukru, zwanego glikogenem. Jest on polisacharydem, który stanowi podstawowe źródło energii, naturalny zapas ludzkiego paliwa podczas wysiłków

o dużej intensywności. Ilość glikogenu można zwiększyć do 500-600 g, gdy zaczniemy spożywać większą ilość węglowodanów. Dzięki „naładowaniu glikogenem” sportowiec może zwiększyć czas trwania wysiłku nawet o 100%. Po wyczerpaniu zapasów glikogenu trafiamy na tzw. „ścianę”. Organizm sportowca musi przestawić się na czerpanie energii z kwasów tłuszczowych. Jednak w tym momencie do uzyskania energii potrzebuje on więcej tlenu. Zauważamy to po wzroście naszego tętna. W tej sytuacji najczęściej dochodzi do spadku wydolności sportowca (obniża się jakość wykonywanego zadania, włącznie z niemożliwością jego kontynuacji). Drugim i w zasadzie ostatnim magazynem glikogenu jest wątroba. Mamy go tam około 150 g. Wątrobowe zapasy glikogenu przede wszystkim zależą od stosowanej diety i podejmowanego wysiłku fizycznego – wzrastają pod wpływem diety wysokowęglowodanowej, a ulegają drastycznemu zmniejszeniu pod wpływem wysiłku lub często występującego u sportowców głodzenia. Po nocnej przerwie w spożywaniu pokarmu, wątrobowe zapasy glikogenu mogą ulec znacznemu obniżeniu. Dlatego tak ważne jest właściwe odżywianie i nie omijanie poszczególnych posiłków. Co to oznacza? Glikogen odbudowuje się w tempie do 5% na godzinę!!!! Tym samym okno żywieniowe sportowca (czas resyntezy glikogenu) trwa przez 24 godziny na dobę !!!! (a nie jak często błędnie mówi się, że 2 godziny po treningu). To pokazuje, że odżywianie sportowca jest kluczowym elementem regeneracji. Wszystkie odstępstwa od zbilansowanej diety (omijanie posiłków, zbyt niska ilość węglowodanów w posiłkach, nieumiejętna redukcja masy ciała, różne formy oczyszczania, dieta białkowo-tłuszczowa) powodują, że sportowiec nie ma możliwości naładowania „zbiorników z glikogenem” do pełna. Pamiętajmy, że głównym budulcem organizmu sportowca jest białko. Stąd najlepiej, aby pełnowartościowe białko znajdowało się w każdym posiłku sportowca. Pamiętajmy, że cukry proste pozyskane z ultraprzetworzonego jedzenia (np. ze słodyczy i słodzonych napoi) nie stanowią właściwego źródła do odbudowy glikogenu (dając duży skok

energii na bardzo krótki czas, a ich nadmiar odłoży się w postaci tkanki tłuszczowej). Do optymalnej regeneracji organizmu sportowca niezbędne są jeszcze: witamina D, której mamy śladowe ilości w pożywieniu (zalecana jest suplementacja w postaci leku) oraz kwasy omega 3, których źródłem są tłuste ryby morskie (np. śledź, makrela, halibut, okoń morski i owoce morza), orzechy, pestki (np. dyni, słonecznika) i dobrej jakości oleje (np. olej rzepakowy tłoczony na zimno). W procesie regeneracji kluczowy jest także rytm dobowy oparty o zdrowy sen (około 8 godzin, w czasie których wzrasta produkcja hormonów anabolicznych potrzebnych do odbudowy tkanek i mięśni). Dobre efekty jeśli chodzi o regenerację przynosi również fizjoterapia oraz trening oddechowy i hartowanie organizmu.

