



# Модул 1. Подготовка на състезатели

## Тема 6. Хранене и възстановяване в тениса



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# СЪДЪРЖАНИЕ



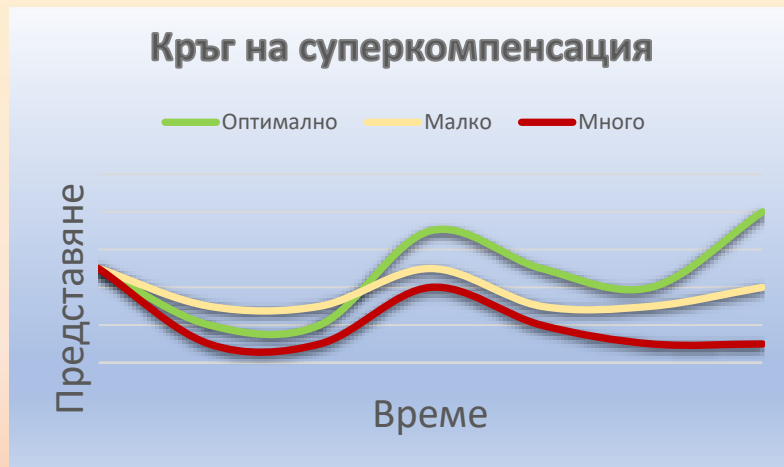
- Важност на хранене възстановяване
- От къде взима енергия тялото
- Основни източници на енергия в тялото
- Макроелементи
- Микроелементи
- Хранене по време на състезание
- Възстановителни техники



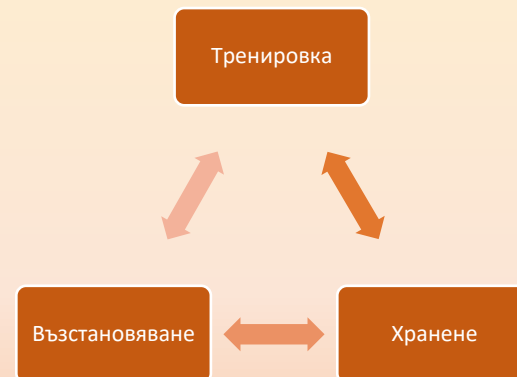


# ВЪВЕДЕНИЕ

## Свърхкомпенсация



## Връзка между тренировка, хранене и възстановяване





## ЗНАЧЕНИЕ НА ХРАНЕНЕТО В СПОРТА

- Осигурява нужната енергия и хранителни вещества, за да може тялото да се справи с изискванията на спорта
- Подпомага възстановителния процес
- Гарантира, че играчът е в оптимална форма
- Осигурява прием на достатъчно течности
- Държи играча здрав





# КАК ТЯЛОТО ПРЕВРЪЩА ХРАНАТА В ЕНЕРГИЯ

## ■ Горене на енергия

- > За производството на енергия тялото има нужда от кислород
- При изгаряне на въглехидрати: За литър кислород тялото произвежда 5,05 kcal
- При изгаряне на мазнини: За литър кислород се произвеждат 4,65 kcal
- При изгаряне на протеини: За литър кислород се произвеждат 4,48 kcal





# ОТ КЪДЕ ТЯЛОТО ВЗИМА ЕНЕРГИЯ

## Енергийна пирамида

- Колко енергия има складирана в човешкото тяло



Жените имат малко повече мазнини от мъжете.



<b>Кратки експлозивни усилия</b>	100% от енергията идва от глюкоза и фосфати в мускулите (АТР-СР система)	<b>Вдигане на тежести</b>
<b>Максимален интензитет до 45 сек.</b>	100% от енергията идва от глюкоза и гликоген	<b>Спринтове</b>
<b>Силова издръжливост</b>	75 % идва от глюкоза и гликоген и 25 % от мазнини	<b>Каране на ски</b>
<b>Издръжливост</b>	50 % от глюкоза и гликоген and 50 % от мазнини	<b>Маратон</b>
<b>Почивка</b>	80 % от мазнини and 20 % от протеин	



# ЕНЕРГИЙНИ ИЗТОЧНИЦИ ПРИ ТЕНИС

## ■ Въглехидрати

- Въглехидратите осигуряват по-голямата част от енергията при тенис (около 70 to 80 %)
- По времето на един двучасов, изтощителен мач, мъжете използват около 200 г, а жените около 130 г въглехидрати.

## ■ Мазнини

- Колкото е по-дълъг мачът, толкова повече мазнини се изгарят, като количеството може да достигне до 40 % в третия сет.
- Колкото по-добре трениран е един състезател, толкова по-оптимално е изгарянето на мазнини.







# ОСНОВНИ НАСОКИ ЗА ТЕНИСИСТИ

- Хранителният режим на тенис играча, трябва да осигурява следните хранителни вещества:

**Въглехидрати, мазнини, протеини, витамини, минерали, фибри и вода**

- Диетата на тенисистите трябва да се състои от около **60-70% въглехидрати, 25-30 % мазнини and 12-15 % протеин.**

Количествата може да варират през различните период, в зависимост от изискванията на тренировъчния или състезателния процес.

- Хидратация

Играчите трябва да приемат достатъчно количество течности. Важно е да се пие преди, по време и след тренировка.



# ВЪГЛЕХИДРАТИ

## Основен източник на енергия

- Видове въглехидрати

Types	Пример	Съдържа се в
<b>Монозахариди (Прости захари)</b>	глюкоза	Мед, плодове, сладки
<b>Дизахариди (2 монозахариди заедно)</b>	сукроза, захар, лактоза	захар, мармелади, захарни напитки, мляко
<b>Олигозахариди (малък брой монозахариди)</b>	Малтотриоза	Тост, сухари
<b>Полизахариди (комбинация от монозахариди)</b>	Нишесте, Гликоген	Макарони, Орис, Хляб, Картофи, Банани, Зърнени закуски





# ВЪГЛЕХИДРАТИ

- **Процес**

- Тялото превръща въглехидратите в глюкоза
- Глюкозата се използва или веднага за енергия, или се транспортира в гликогенните резервоари, където се преобразува в гликоген.
- Ако гликогенните резервоари са пълни, глюкозата се преобразува в мазнина.

- **Важност**

- Най-бързият източник на енергия
- Единственият източник на енергия за мозъка и нервната система
- **Какви въглехидрати да се ядат**
- Прости захари: бърза енергия и бърза умора, празна енергия : не съдържат витамини и минерали.
- Комплексни въглехидрати: Осигуряват енергия, минерали и витамини





# ПРОТЕИНИ

- **Основни изграждащи елементи**

- **Видове протеини**

- Животински: месо, риба, млечни продукти, яйца
- Растителни: зърнени закуски, бобени, ядки

- **Прием**

- Препоръчваната дневна доза за не трениращи е 0.8 g/kg, за спортисти: 1.0-1.2 g/kg
- Липсата на протеин е рядкост, обикновено спортистите консумират прекалено много протеин
- Излишъкът на протеин се складира като мазнини
- Прекалено много протеин може да доведе до проблем с бъбреците





# МАЗНИНИ

## ■ Важност

- Източник на енергия
- Нужни за усвояването на витамини
- Важна роля за нормалното функциониране на много тъкани, хормони и клетки

## ■ Видове

- наситени
- ненаситени

## ■ Прием на мазнини

- Мазнините са по-трудно използваем източник на енергия и се усвояват по-бавно
- Прекалено много мазнини могат да нарушат баланса между въглехидрати и мазнини и да попречат на представянето





# ВОДА

## ■ Важност

- 60-70 % от тялото се състои от вода
- 90 % от обема на кръвта
- Регулира телесната температура
- Урината изчиства тялото от отпадни продукти
- Телесните течности хидратират ставите.

## ■ Дехидратация

- Загубата на 1 % телесна течност води до значително намаляване на представянето

## ■ Как да се следи хидратацията

- Цвят на урина : колкото по-тъмен е цвета, толкова по-дехидратиран е човек
- Кожата на горната част на ръката се прищипва с два пръста за 4 секунди и се наблюдава дали се връща веднага началната си форма





## КАКВО ДА СЕ ПИЕ

### ▪ Вода

- Чешмяна вода
- Минерална вода
- Сокове

### ▪ Спортни напитки

Играчите могат да направят собствени електролитни напитки.  
Два примера:

- 300 мл плодов сок разреден с 700 мл вода и щипка сол
- 60г глюкоза в 1 л вода и 1г сол





# ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И ДОБАВКИ

- **Витамините и минералите са от съществено значение за нормалното функциониране на организма**
  - Всички витамини са важни, няма витамини, които могат да бъдат пропуснати
  - Всички минерали са есенциални, човек се нуждае е определено количество от всеки минерал дневно.

- **Добавки**

- Възможни ползи

Няма доказателства, че добавките могат да повишат формата. Правилната диета може да покрие всички хранителни нужди на играча. Въпреки това може да са необходими добавки, ако играч се храни нездравословно или има здравословни проблеми.

- Рискове

-> Предозирането на определени витамини и минерали, може да доведе до здравословни проблеми.

-> Добавки може да бъдат замърсени, което да доведе до позитивен допинг тест.







## ПО ВРЕМЕ НА СЪСТЕЗАНИЕ

### ■ Преди мач

- Храната трябва да е с високо съдържание на въглехидрати, ниско съдържание на мазнини и умерено съдържание на протеини, 2-3 часа преди мач
- Примери: хляб, ориз, макарони, картофи, палачинки, овесени ядки

### ■ По време на мач

- Въглехидратни напитки
- Лесно смилаеми храни: банани, сушени плодове, енергийни барове

### ■ След мач

- Въглехидрати да се възстановят гликогенните резерви (до 30 минути след мача)
- Протеини и аминокиселини





## ПРИМЕРНИ МЕНЮ ЗА МАЧ

### ▪ Вечерта преди мача

Паста или ориз с болонезе сос/ Картофи с немазно месо / Хляб с рибена салата

### ▪ Преди мача

**Закуска:** Овесени ядки с плодове и мляко/ Тост с мармелад и плодове

**Обяд:** Хляб с пиле / Паста или ориз / Десерт: плодове

### ▪ След мач

- В първите 30 минути след мача въглехидратна напитка
- До 2 часа след мача: мляко, макарони, сандвич, плодове



## ДЕЦА И ЮНОШИ

- Децата имат нужда от повече калории за растеж

### Енергийни нужди деца

Възраст	7-8	10-12	13-14	15-18
Енергия	1900 kcal	2300/2200 kcal	2700/2500 kcal	3000/2400 kcal

- Децата не трябва да ядат без мазнини

- Децата имат нужда от повече протеини

### Протеин (г/кг телесна маса)

Възрастни	4-6год	7-9	10-12	13-14	15-18
0,9	2	1,8	1,5	1,5	1,2



# МОДЕРНИ ДИЕТИ И СПОРТИСТИ

## ▪ **Low carb/Палео /Кето**

Не се препоръчват за спортисти, тъй като не осигуряват необходимите въглехидрати

## ▪ **Без глутен**

Освен ако играчът не страда от цьолиакия, няма доказателства, че този вид хранене може да повиши представянето на състезателя.

## ▪ **Вегетарианска/Веган**

С внимателен подбор и комбинация на храни е възможно да бъдат покрити нуждите от микро и макроеlementи, с изключение на витамин В12 при веган хранителен режим, освен, който трябва да се набави с добавки. Въпреки това е препоръчителна консултацията с диетолог.

## ▪ **Интервално гладуване**

Не се препоръчва за тенисисти. Нередовната програма по време на състезание прави трудно покриването на хранителните нужди, ако се пропуска вечеря или закуска.





## ВЪЗСТАНОВИТЕЛНИ ТЕХНИКИ

- **Хранене**
- **Разпускане** : движение (ходене или бавно тичане); разтягане
- **Горещи/студен душове**
- **Ледена вана**
- **Хидротерапия/ басейн/ спа**
- **Масажи**
  - Терапевтичен / Възстановителен/ Отпускащ/ Преди мач
  - Самомасаж с масажна ролка/ масажен пистолет
- **Други възстановяващи техники**
  - Йога/ Музика/ Визуализация/ Дихателни техники
- **Сън**





# Благодарим за вниманието!

Повече информация е налична в обучителната програма на TC4DC

