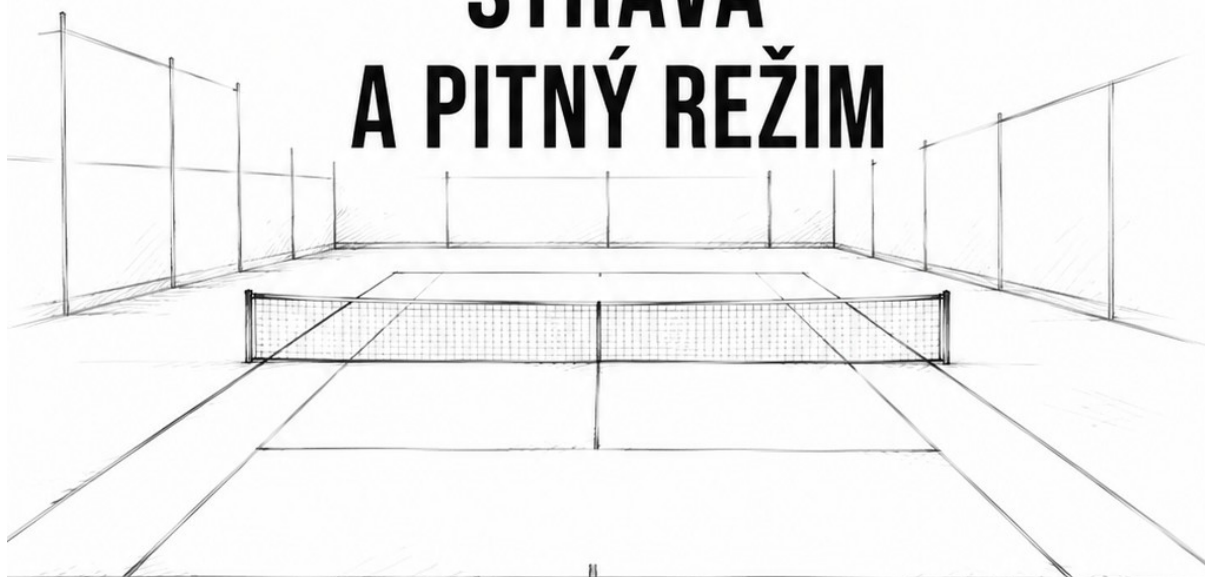


PLAYBOOK

by Gjoni Markaj

KAPITOLA I

STRAVA A PITNÝ REŽIM



8DÍLNÁ SÉRIE PRO MODERNÍ TENISTY

STRATEGIE. TRÉNINK. REGENERACE. VÝŽIVA. MENTALITA. VÝKON.

O autorovi

Gjoni Markaj je kondiční trenér. Od malička hrál fotbal za **Sigmu Olomouc**, později se přesunul k úpolovým sportům – **muay thai a box** – a následně závodil v CrossFitu v nejvyšší kategorii **Elite**. Postupně se od vlastního závodění přesunul k trénování druhých: začínal jako trenér pro širokou veřejnost, pak se čím dál víc přesouval k práci se sportovci – fotbalisty, hokejisty i ragbisty – a dnes se věnuje především **tenisovým hráčům**.

V přípravě se zaměřuje hlavně na **kondiční a mentální stránku** výkonu, která je se stravou a pitným režimem propojená mnohem víc, než by se na první pohled zdálo. Většinu věcí, o kterých v knize píše, si navíc **sám vyzkoušel na vlastní kůži** – jídelníček, pitný režim, spánek i doplňky stravy. Radši doporučuje jen to, co si sám ověřil, než co jen někde vyčetl.

Gjoni Markaj

Kondiční trenér

Úvodní slovo

Ahoj, jmenuji se Gjoni Markaj a jsem kondiční trenér. Začínal jsem jako trenér pro širokou veřejnost, pak jsem se postupně dostal k práci se sportovci – fotbalisty, hokejisty, ragbisty – a dnes se věnuji hlavně tenisovým hráčům. Jedna věc mi ale zůstala stejná napříč všemi těmi roky a sporty: **ve stravě a pitném režimu mají obří mezery úplně všichni**, i ti nejšikovnější a nejdisciplinovanější.

V přípravě se soustředím hlavně na kondici a mentální stránku hry – a obojí je se stravou a pitným režimem propojené mnohem víc, než by se čekalo. Únava, ztráta koncentrace v koncovce, nervozita před zápasem – u spousty sportovců za tím nakonec stojí právě špatně nastavené jídlo a pití, ne nedostatek talentu nebo vůle.

Tuhle knížku jsem napsal, protože chci tyhle mezery pomoci zaplnit – jednoduše, srozumitelně a bez zbytečné vědecké omáčky. Skoro všechno, co tu najdeš, mám navíc **vyzkoušené sám na sobě** – jídelníček, pitný režim, spánek i doplňky stravy. Nepíšu jen to, co jsem někde přečetl, ale co jsem si sám ověřil, že funguje.

Než se pustíš do čtení, jedna důležitá věc na začátek: tahle kniha **není přísná dieta ani jídelníček**, který musíš plnit do puntíku. Je to inspirace a základ poznatků moderní sportovní výživy, ze kterých si postupně poskládáš to, co bude fungovat tobě. Každé tělo je jiné, každý sportovec má jiné potřeby, jiný metabolismus i jiný vkus. Ideální strava neexistuje jako univerzální návod – existuje jen ta tvoje, kterou si najdeš zkoušením, pozorováním a trochou trpělivosti.

Tak pojďme na to.

Gjoni Markaj

Kondiční trenér

Obsah

1. Základy sportovní výživy	str. 5
2. Pitný režim	str. 8
3. Strava den před zápasem	str. 11
4. Den zápasu	str. 14
5. Strava po výkonu	str. 17
6. Sportovní suplementy	str. 20
7. Nejčastější chyby sportovců	str. 23
8. Shrnutí	str. 26
9. Zajímavost: Jak se stravují světové hvězdy	str. 30
Sebehodnocení a šablona jídelníčku	str. 33
Zdroje	str. 35

KAPITOLA 1

Základy sportovní výživy

V kondiční přípravě, kterou se sportovci dělám, vidím pořád stejnou mezeru – **stravu**. Kondici, sílu i hlavu lidi řeší do detailu, ale co si dají na talíř, nechávají náhodě. Přitom ať hraješ tenis, fotbal, běháš nebo zvedáš činky, jídlo, které dáváš do těla, rozhoduje o tom, jak silný, rychlý a soustředěný budeš.

Strava není jen o tom, jak vypadáš. Je to **palivo pro výkon** a stavební materiál pro tělo, které se má po tréninku zotavit a růst. V téhle kapitole projdeme úplné základy – abys rozuměl tomu, co jíš a proč. Bez zbytečné vědy, ale s fakty, které fungují.

Co potřebuješ vědět

- Energie – jídlo je palivo. Bez dostatku energie nedokážeš hrát na plný výkon ani se soustředit celý zápas.
- Regenerace – mezi tréninky se tělo opravuje a sílí. Bez správné stravy trvá regenerace déle a roste riziko zranění.
- Výkon – správné palivo ve správný čas znamená **rychlejší nohy a lepší rozhodování** v koncovkách.
- Imunita – sportovci trénují často a hodně, což tělo zatěžuje. Kvalitní strava drží imunitní systém v kondici, abys ne onemocněl zrovna před turnajem.
- Koncentrace – mozek potřebuje palivo stejně jako svaly. Špatná strava = horší soustředění a pomalejší rozhodování.
- Růst a dlouhodobé zdraví – u mladých sportovců strava ovlivňuje i to, jak tělo roste a jak zdravé bude za 10 nebo 20 let.

Makroživiny a mikroživiny jednoduše

Makroživiny jsou živiny, které tělo potřebuje ve velkém množství – dávají energii a stavební materiál. Patří sem sacharidy, bílkoviny a tuky. Mikroživiny jsou vitamíny a minerály – potřebuješ jich málo, ale bez nich by tělo nefungovalo správně (od hojení svalů po pevné kosti).

Sacharidy jsou hlavní a nejrychlejší zdroj energie – najdeš je v pečivu, rýži, těstovinách, ovoci i bramborách. **Bílkoviny** jsou stavební materiál pro svaly a pomáhají s opravou tkání po zátěži. **Tuky** jsou dlouhodobý zdroj energie a jsou důležité i pro tvorbu hormonů. Vláknina pomáhá trávení a udrží tě déle sytého. Vitamíny a minerály jsou „drobní pomocníci“, kteří stojí za imunitou, pevnými kostmi i správnou funkcí svalů.

Makroživina	Funkce v těle	Nejlepší zdroje
Sacharidy	Hlavní a nejrychlejší zdroj energie pro svaly i mozek	Celozrnné pečivo, rýže, těstoviny, ovesné vločky, ovoce, brambory

Makroživina	Funkce v těle	Nejlepší zdroje
Bílkoviny	Stavební materiál pro svaly, opravu tkání a imunitu	Kuřecí a krůtí maso, ryby, vejce, tvaroh, řecký jogurt, luštěniny
Tuky	Dlouhodobá energie, ochrana kloubů a orgánů, tvorba hormonů	Ořechy, semínka, avokádo, olivový olej, tučné ryby
Vláknina	Zdravé trávení a déletrvající pocit sytosti	Zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, luštěniny

Praktické doporučení

- Skládej talíř z barevné zeleniny nebo ovoce, kvalitních sacharidů, bílkovin a trochy zdravého tuku – u většiny hlavních jídel.
- Jez **pravidelně, ideálně 3–5× denně**, aby měl organismus stabilní přísun energie.
- Nikdy nevynechávej snídani, hlavně ne v den tréninku nebo zápasu.
- Pij vodu průběžně po celý den, nečekej až na pocit žízně (více v kapitole 2).

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- ✗ Vynechávání jídel kvůli časovému presu mezi školou a tréninkem.
- ✗ Strach ze sacharidů – přitom jsou pro sportovce hlavní palivo, ne nepřítel.
- ✗ Spoléhání na doplňky stravy místo pořádného jídla.
- ✗ Kopírování jídelníčku profesionálního sportovce z internetu bez ohledu na vlastní věk, váhu a trénink.

ZAJÍMAVOST

Náročný, dlouhý pětisetový zápas může podle odhadů sportovních odborníků na výživu sportovce stát klidně i přes **3000 kilokalorií** – tedy výrazně víc, než kolik většina lidí spálí za celý běžný den. Proto tělo potřebuje kvalitní a pravidelné palivo, ne náhodné požívání ve volných chvílích.

PAMATUJ

Tohle není přísný předpis, který musíš plnit do puntíku. Každé tělo je jiné a ideální strava je vždycky trochu jiná pro každého sportovce. Ber to jako inspiraci a základ, ze kterého si postupně (klidně s pomocí trenéra, nutričního specialisty nebo rodiče) poskládáš to, co funguje tobě.

SHRNUTÍ KAPITOLY

1. Strava ovlivňuje energii, regeneraci, výkon, imunitu, koncentraci i dlouhodobé zdraví.
2. Sacharidy, bílkoviny a tuky jsou makroživiny – každá má svou nezastupitelnou roli.
3. Vitaminy a minerály potřebuješ v malém množství, ale bez nich tělo nefunguje správně.
4. Pravidelnost jídla je důležitější než dokonalost jednoho jídelníčku.
5. Ideální strava je vždy trochu jiná pro každého sportovce – hledej tu svou.

TALÍŘ SPORTOVCE



Lžice zdravého tuku
(olivový olej / ořechy)



Sklenice vody

KAPITOLA 2

Pitný režim

Pitný režim je jedna z věcí, které v přípravě řeším nejčastěji – a zároveň jedna z těch, kde vidím u sportovců **největší mezery**. Voda tvoří většinu tvého těla a je součástí skoro každého procesu uvnitř – od svalového stahu po přenos signálů v mozku. V tenise, kde zápas může trvat i tři hodiny v horku, je pitný režim často rozdíl mezi vyhraným a prohraným zápasem v koncovce třetího setu.

Dehydratace (nedostatek tekutin v těle) nepřichází až s pocitem žízně – žízeň je pozdní signál, který se ozve, když už jsi částečně dehydrovaný.

Co potřebuješ vědět

- **I mírná dehydratace (kolem 2 % úbytku tělesné hmotnosti)** měřitelně zhoršuje soustředění, rychlost reakce a přesnost úderů.
- Žízeň je pozdní varování – lepší je pít průběžně, ne čekat, až ti dojde pítí.
- Při pocení neztrácíš jen vodu, ale i minerály (elektrolyty) – hlavně sodík, draslík a hořčík.
- Potřeba tekutin je individuální – záleží na tvé váze, počasí, intenzitě a délce zápasu.
- Barva moči je jednoduchý a spolehlivý ukazatel hydratace – světle žlutá znamená dobře, tmavá znamená doplnit tekutiny.
- Přehydratace (výjimečně, u extrémně dlouhých zápasů v horku) může být stejně nebezpečná jako dehydratace, pokud piješ jen čistou vodu bez solí.

Elektrolyty – proč jsou důležité

- Sodík – minerál, kterého se potem ztrácí nejvíc. Pomáhá tělu tekutiny udržet a je klíčový při dlouhých a horkých zápasech.
- Draslík – podporuje správný svalový stah, najdeš ho hlavně v ovoci a zelenině (třeba v banánu).
- Hořčík – důležitý pro funkci svalů i kvalitní spánek, doplníš ho z ořechů, semínek a celozrnných obilovin.

Situace	Kolik zhruba vypít
Během běžného dne (mimo trénink)	cca 30–40 ml na kg tělesné hmotnosti (např. 2–2,5 l při 60–70 kg)
Hodinu až dvě před tréninkem/zápasem	Cca 400–600 ml po menších douškách
Během tréninku/zápasu (každých 15–20 min)	Cca 150–250 ml, v horku klidně i více
Po tréninku/zápasu	Cca 1,25–1,5 l na každý 1 kg hmotnosti ztracený pocením
Dlouhý zápas nebo horké počasí	Voda + iontový nápoj se sodíkem, ne jen čistá voda

Praktické doporučení

- Nos si vlastní láhev s rysky a sleduj, kolik jsi za den vypil.
- Pij po menších doušcích průběžně, ne velké množství najednou.
- Před tréninkem nebo zápasem v horku se zvaž – po skončení znovu, rozdíl ti ukáže, kolik jsi pocením ztratil.
- Kontroluj barvu moči – světlá znamená, že jsi na dobré cestě.
- Při zápasech nad hodinu v horku doplňuj i sodík, ne jen vodu.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- ✗ Piju až když mám žízeň – to už je pozdní signál.
- ✗ V chladném počasí na pití úplně zapomínám, i když tělo tekutiny pořád potřebuje.
- ✗ Při velmi dlouhém a horkém zápase piju jen čistou vodu bez jakýchkoliv solí (riziko, že se minerály v těle nebezpečně zředí).
- ✗ Přeháním to s energetickými nápoji plnými cukru místo obyčejné vody nebo iontového nápoje.

TIP

Jednoduché pravidlo, které funguje: láhev vody patří na kurt stejně jako raketa. Pij při každé změně stran, i když nemáš žízeň – malý doušek, ale pravidelně. Tělo si na to zvykne a odmění tě lepším soustředěním ve třetím setu.

ZAJÍMAVOST

Carlos Alcaraz má před zápasem zavedený rituál – asi 90 minut předem si dá bezlepkové těstoviny s kakaovým krémem (tzv. Ambrosía), večer předtím zase sushi. Na bezlepkovou stravu přešel na doporučení svého fyzioterapeuta. Na konci knihy najdeš celé stránky o tom, jak se stravují a pijí další světové hvězdy – Ronaldo, Djoković, Messi, Phelps i Nadal.

PAMATUJ

Tohle není přísný předpis, který musíš plnit do puntíku. Každé tělo je jiné a ideální strava je vždycky trochu jiná pro každého sportovce. Ber to jako inspiraci a základ, ze kterého si postupně (klidně s pomocí trenéra, nutričního specialisty nebo rodiče) poskládáš to, co funguje tobě.

„Bez pití to prostě na kurtu daleko nedotáhneš.“

— Gjoni Markaj

SHRNUTÍ KAPITOLY

1. Nečekej na žízeň – pij průběžně po celý den.
2. Potem ztrácíš i minerály, ne jen vodu – hlavně sodík.
3. Barva moči je jednoduchý ukazatel toho, jak jsi na tom s pitným režimem.
4. U dlouhých a horkých zápasů doplňuj elektrolyty, ne jen čistou vodu.
5. Potřeba tekutin je individuální – nauč se poznat, kolik potřebuješ právě ty.

BARVA MOČI A HYDRATACE

Výborně

V pořádku

Ucházející

Pozor,
doplň tekutiny

Dehydratace

KAPITOLA 3

Strava den před zápasem

Den před zápasem se nedá „doběhnout“ špatná strava z celého týdne, ale dá se na něm **pokazit forma** na zápas samotný. Cílem je jediné: naplnit zásobník energie a nezatížit žaludek ničím novým nebo těžkým.

Glykogen je zásoba cukru (sacharidů), kterou si tělo ukládá ve svalech a v játrech a používá ji jako hlavní palivo při rychlých a intenzivních pohybech – přesně takových, jaké jsou plné každého tenisového zápasu.

Co potřebuješ vědět

- Tělo potřebuje čas na doplnění zásob glykogenu – proto se na zápas „ladí“ už den předem, ne jen ráno.
- Sacharidy jsou den před zápasem základ jídelníčku, ne něco, čeho se máš bát.
- Bílkovin stačí přiměřené množství (podpora regenerace), nemusíš je den před zápasem nijak navyšovat.
- Tuky volíme spíš v menším množství a v lehčí podobě, aby se jídlo rychle strávilo a nezatěžovalo žaludek.
- Pitný režim začíná už den předem, ne až ráno v den zápasu.
- Žádné nové nebo neznámé potraviny – den před zápasem není čas na experimenty.

Ukázkový jídelníček

Jídlo	Co si dát
Snídaně	Ovesná kaše s banánem, medem a hrstí ořechů
Svačina	Celozrnná bageta s krůtí šunkou a zeleninou
Oběd	Rýže nebo těstoviny, kuřecí nebo krůtí maso, vařená zelenina
Svačina	Bílý jogurt s müsli a ovocem
Večeře	Brambory nebo rýže s rybou a lehkou zeleninou, s dostatečným odstupem před spaním

✓ Vhodné potraviny

- Rýže, těstoviny, brambory, celozrnné pečivo, ovesné vločky
- Ovoce – banán, jablko, jahody
- Libové maso, ryby, vejce, luštěniny
- Zelenina vařená nebo dušená (snáz stravitelná než syrová ve velkém množství)

X Čemu se raději vyhnout

- Smažená a hodně tučná jídla
- Hodně kořeněná nebo úplně nová, nevyzkoušená jídla
- Velké množství syrové zeleniny nebo luštěnin večer (může nadýmat)
- Alkohol a nadměrné množství sladkostí

Praktické doporučení

- Jez o něco větší porce sacharidů než obvykle, ale v rámci osvědčených jídel.
- Nauč se, co ti sedí, na trénincích – ne poprvé večer před turnajem. **Nejlepší večere před zápasem je nudná** – jídlo, které znáš a po kterém se cítíš dobře.
- Doplnuj tekutiny průběžně celý den, ne až narychlo večer.
- Poslední větší jídlo si dej s dostatečným odstupem před spaním, ať dobře spíš.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- ✗ Vyzkoušet den před zápasem úplně nové jídlo nebo restauraci.
- ✗ Sníst obří porci těsně před spaním, což zhorší spánek i trávení.
- ✗ Vynechat sacharidy ze strachu z „přibrání“ – přesně naopak, teď je tělo potřebuje nejvíc.
- ✗ Zapomenout na pitný režim a spoléhat, že to dožene ráno.

ZAJÍMAVOST

Metoda „doplnění sacharidů“ (carb-loading) pochází původně z vytrvalostních sportů jako maraton, kde sportovci navyšují sacharidy i několik dní dopředu. U sportů jako tenis, kde se hraje opakovaně v kratších intenzivních výbuzích, stačí mnohem mírnější verze – trochu víc kvalitních sacharidů den nebo dva před zápasem, žádná drastická změna jídelníčku.

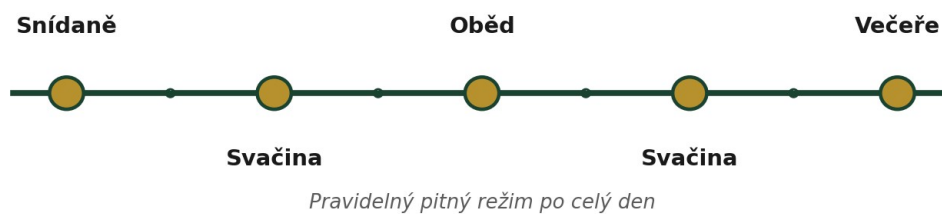
PAMATUJ

Tohle není přísný předpis, který musíš plnit do puntíku. Každé tělo je jiné a ideální strava je vždycky trochu jiná pro každého sportovce. Ber to jako inspiraci a základ, ze kterého si postupně (klidně s pomocí trenéra, nutričního specialisty nebo rodiče) poskládáš to, co funguje tobě.

SHRNUTÍ KAPITOLY

1. Den před zápasem doplňuješ zásoby energie (glykogenu), ne hladovíš ani nepřejídáš se.
2. Sacharidy jsou základ, tuky a syrová vláknina spíš v menším množství.
3. Žádné nové potraviny – jen osvědčené jídlo, které znáš.
4. Pitný režim začíná už den předem.
5. Poslední jídlo si dej s odstupem před spaním.

IDEÁLNÍ DEN PŘED ZÁPASEM



KAPITOLA 4

Den zápasu

V den zápasu už nic „nenaděláš“ – jen dobře poskládáš to, co máš. Cíl je jednoduchý: dorazit na kurt s **plnou nádrží**, bez těžkého žaludku a s dostatkem tekutin. Podle toho, kdy hraješ, se plán trochu liší.

Co potřebuješ vědět

	Ranní zápas	Odpolední zápas	Večerní zápas
Hlavní jídlo	Lehká snídaně 2–3 h před zápasem (nebo menší 60–90 min předem)	Vydatnější snídaně a lehčí oběd 2–3 h před zápasem	Normální snídaně, oběd i lehčí odpolední jídlo 3 h před zápasem
Co sníst	Ovesná kaše, banán, bílé pečivo s medem – lehce stravitelné sacharidy	Rýže/těstoviny s libovým masem a zeleninou, ne těžké omáčky	Stejně jako u oběda – sacharidy + libová bílkovina, vyhní se pozdní tučné večeři
Kolik a kdy pít	300–500 ml hned po probuzení, dál průběžně po doušcích	Průběžně celé dopoledne, 400–600 ml hodinu před zápasem	Průběžně celý den, poslední větší doušek 60–90 min před zápasem
Svačina před zápasem	Banán nebo müsli tyčinka 30–45 min předem, pokud je čas krátký	Lehká svačina (banán, sušené ovoce) hodinu před nástupem	Malá svačina, aby nebyl žaludek prázdný ani plný

Co pomáhá během zápasu (a kdy ne)

- **Iontový nápoj** – doporučuji ho **při tréninku vždy**, a obzvlášť ve vedrech a při dlouhých trénincích a zápasech, kdy doplňuje sodík a další minerály, které ztrácíš pocením. U svých svěřenců sázím na iontové nápoje od **Sponser** – konkrétní produkt a množství je ale individuální, podle toho, co ti sedí a co máš vyzkoušené.
- Banán – rychlý zdroj energie a draslíku, skvělý na výměnu stran u delších zápasů. Šetrný k žaludku i v zápase.
- **Energetické gely** – klidně je zařaď před výkonem i v jeho průběhu, hlavně jakmile cítíš, že se zápas protahuje do delšího a náročnějšího průběhu. Fungují jako rychlý zdroj energie, který zápasu pomůže udržet tempo. U svých svěřenců sázím na gely od švýcarské firmy **Sponser**, které jsou na tenhle typ zátěže dělané.
- Kofein – v rozumné dávce může zlepšit bdělost, reakční rychlost i soustředění (více informací v kapitole 6). **Vždy ale jen po konzultaci s trenérem nebo nutričním specialistou** – hlavně u mladších sportovců.
- Protein (bílkovinný nápoj) – během zápasu nedává smysl, tělo ho v tu chvíli nepotřebuje. Svoje místo má až po výkonu (viz kapitola 5).

- Kreatin – není „rychlá pomoc“ na zápas. Funguje jen při pravidelném dlouhodobém užívání týdně až měsíce dopředu (více v kapitole 6), v den zápasu nemá brát poprvé smysl.

Praktické doporučení

- Naplánuj si jídlo pozpátku od času zápasu – hlavní jídlo 2–3 hodiny předem, malá svačina 30–60 minut předem.
- Nezkoušej v den zápasu nic nového – žádné nové jídlo, nápoj ani doplněk.
- Na turnaji s více zápasy denně měj vždy připravenou svačinu a pití mezi zápasy.
- Poslouchej svoje tělo – co funguje spoluhráči, nemusí sedět tobě.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- ✗ Těžké, tučné jídlo těsně před nástupem na kurt.
- ✗ Vyzkoušení nového doplňku nebo nápoje poprvé zrovna v den zápasu.
- ✗ Vypití velkého množství tekutin narychlo těsně před zápasem místo průběžného pití celý den.
- ✗ Zapomenutá svačina mezi zápasy na celodenním turnaji.

TIP

Naplánuj si jídlo podle hodin na hodinkách, ne podle pocitu. Když víš, v kolik hraješ, dokážeš si dopředu spočítat, kdy je poslední jídlo a kdy poslední svačina. Ranní překvapení s prázdným nebo naopak přeplněným žaludkem se pak prostě nekoná.

ZAJÍMAVOST

Kofein v dávce kolem **3–6 mg na kilogram tělesné hmotnosti** patří podle sportovní vědy k nejlépe podloženým způsobům, jak zlepšit bdělost a výkon při zátěži. U mladších a méně zkušených sportovců ale doporučuji vždy začínat opatrně a jedinečně po dohodě s trenérem nebo nutričním specialistou – více v kapitole 6.

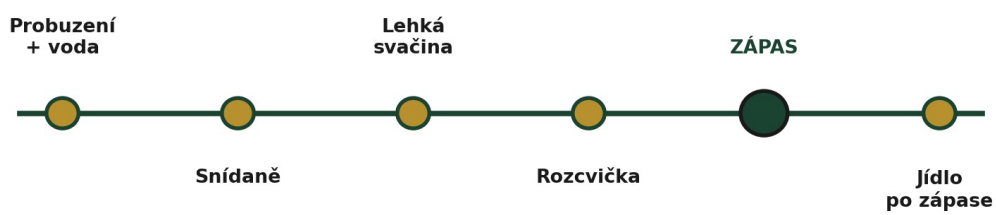
PAMATUJ

Tohle není přísný předpis, který musíš plnit do puntíku. Každé tělo je jiné a ideální strava je vždycky trochu jiná pro každého sportovce. Ber to jako inspiraci a základ, ze kterého si postupně (klidně s pomocí trenéra, nutričního specialisty nebo rodiče) poskládáš to, co funguje tobě.

SHRNUTÍ KAPITOLY

1. Naplánuj jídlo podle času zápasu – hlavní jídlo 2–3 h předem, lehká svačina 30–60 min předem.
2. Ranní, odpolední i večerní zápas mají svá pravidla, princip je ale stejný: lehké, osvědčené, včas.
3. Iontový nápoj a gely mají smysl u delších a náročnějších zápasů – klidně i v jejich průběhu.
4. Kofein může pomoci, ale vždy po konzultaci s trenérem nebo nutričním specialistou.
5. V den zápasu nezkoušej nic nového – ani jídlo, ani doplněk.

ČASOVÁ OSA DNE ZÁPASU



KAPITOLA 5

Strava po výkonu

Regenerace (zotavení) je doba, kdy se tělo **skutečně zlepšuje**. Trénink je jen podnět, ale sílu, rychlost a formu si tělo buduje hlavně po něm – při odpočinku, spánku a s pomocí správné stravy. Co sníš po zápase nebo tréninku, přímo ovlivňuje, jak rychle budeš připravený na další.

Co potřebuješ vědět

- Doplnění glykogenů – zásoby energie ve svazech je potřeba po náročném výkonu znovu naplnit sacharidy.
- Oprava svalů – bílkoviny po výkonu pomáhají opravit mikroskopická poškození svalových vláken a stavět je silnější.
- Hydratace – s pocením jsi ztratil vodu i minerály, oboje je potřeba vrátit zpátky.
- Čím déle a intenzivněji jsi hrál nebo trénoval, tím důležitější je regenerace hned po výkonu.

Praktické doporučení podle času

Kdy	Co udělat
První 30 minut	Sacharidy i bílkoviny společně, plus tekutiny – např. banán s proteinovým nápojem nebo recovery nápojem (u mých svěřenců Sponser Recovery Drink). Cílem je nastartovat regeneraci co nejdřív.
První 2 hodiny	Plnohodnotné jídlo – sacharidy (rýže, brambory, pečivo), kvalitní bílkovina (maso, ryba, vejce, luštěniny) a zelenina.
Večer	Lehčí jídlo, které podpoří spánek – vyhni se těžkým a tučným pokrmům pozdě večer, doplň tekutiny a případně hořčíc.

Ukázkový jídelníček po tréninku

- Ihned po výkonu: banán + proteinový nápoj nebo proteinová tyčinka
- Hlavní jídlo: kuřecí maso, rýže a dušená zelenina
- Večer: tvaroh s ovocem nebo omeleta se zeleninou

Nejlepší regenerační potraviny

- Banán – rychlá energie a draslík
- Řecký jogurt nebo tvaroh – kombinace bílkovin a sacharidů v jednom
- Vejce – kvalitní bílkovina a řada vitaminů
- Kuřecí nebo krůtí maso s rýží – klasika pro doplnění energie i svalů

- Proteinová tyčinka (např. Sponser Protein 50 Bar) – šikovná varianta na cesty a mezi zápasy
- Ořechy – zdravé tuky a hořčík na podporu regenerace

Regenerace není jen jídlo

Strava po výkonu je jen jedna část regenerace. Stejně důležitý je **spánek** – právě během něj tělo vyplavuje růstový hormon a nejvíc opravuje svaly. Sedm až devět hodin kvalitního spánku dokáže pro výkon udělat víc než jakýkoliv doplněk stravy. Pokud tedy chceš rychleji regenerovat, zkontroluj vedle jídelníčku i to, kolik a jak kvalitně spíš.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- ✗ Po tréninku nic nesním, protože se bojím, že přiberu – přitom právě teď tělo potřebuje palivo nejvíc.
- ✗ Jím jen bílkoviny a zapomínám na sacharidy, které doplní vyčerpanou energii.
- ✗ Zapomínám na tekutiny a přijdu domů stejně dehydrovaný, jako jsem odešel z kurtu.

ZAJÍMAVOST

Výzkumy ve sportovní výživě dlouhodobě potvrzují, že kombinace sacharidů a bílkovin krátce po výkonu urychluje doplnění energie i opravu svalů – nejde ale o žádné „zázračné okno“ v řádu minut. Nejdůležitější je **celkový denní příjem živin**, brzká svačina po výkonu ale hodně pomáhá hlavně při vícero trénincích nebo zápasech za den.

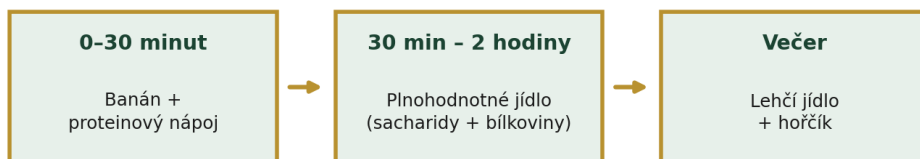
PAMATUJ

Tohle není přísný předpis, který musíš plnit do puntíku. Každé tělo je jiné a ideální strava je vždycky trochu jiná pro každého sportovce. Ber to jako inspiraci a základ, ze kterého si postupně (klidně s pomocí trenéra, nutričního specialisty nebo rodiče) poskládáš to, co funguje tobě.

SHRNUTÍ KAPITOLY

1. Po výkonu doplňuješ tři věci: energii (sacharidy), stavební materiál (bílkoviny) a tekutiny.
2. Prvních 30 minut stačí lehká svačina, do 2 hodin přijde plnohodnotné jídlo.
3. Banán, vejce, jogurt a libové maso patří mezi nejlepší regenerační potraviny.
4. Nevynechávej jídlo po tréninku ze strachu z přibrání.
5. Regenerace je stejně důležitá jako samotný trénink – a spánek je její součástí.

REGENERACE PO VÝKONU



KAPITOLA 6

Sportovní suplementy

Doplňek stravy (suplement) je přesně to, co říká jeho jméno – **doplňuje jídelníček, nenahrazuje ho**. Žádná tabletky ani prášek nezachrání špatnou stravu nebo chybějící spánek. V téhle kapitole najdeš jen doplňky, které mají solidní vědeckou podporu a skutečně dávají smysl. U svých svěřenců sázím na produkty švýcarské značky **Sponser** – doplňky, iontové nápoje, tyčinky i gely, které jsou konkrétně dělané na výkon a regeneraci sportovců. Konkrétní dávkování a výběr produktu je ale hodně **individuální** – záleží, co ti sedí a co máš vyzkoušené.

Co potřebuješ vědět

- Základ je vždy jídlo – doplněk pomáhá jen tam, kde běžná strava nestačí nebo je něco těžké doplnit jinak.
- Ne každý sportovec potřebuje všechny doplňky – hodně záleží na věku, sportu, intenzitě tréninku a jídelníčku.
- Kvalita a čistota produktu je důležitá – vybírej ověřené značky, ideálně testované na zakázané látky.
- Mladiství sportovci by měli užívání doplňků vždy probrat s trenérem, rodičem nebo lékařem.
- Víc neznamená lépe – vyšší dávky nad doporučení nepřinášejí lepší efekt a mohou i škodit.
- **Kofein umí výkon opravdu zvednout** – bdělost, soustředění i reakční rychlost. Ale právě proto patří mezi doplňky, které si nikdy nenastavuješ sám – vždy až po konzultaci s trenérem nebo nutričním specialistou.

Přehled ověřených doplňků

Doplňek	Co dělá	Pro koho	Kdy a kolik
Kreatin	Podporuje výkon při krátkých, výbušných pohybech, rychlejší regeneraci a podle novějších studií i kognitivní funkce (soustředění, mentální svěžest)	Sportovci ve výbušných a intervalových sportech (tenis, sprinty, silový trénink)	3–5 g denně, dlouhodobě a pravidelně po konzultaci s trenérem, čas dne není rozhodující
Syrovátkový protein (whey)	Rychlý a kvalitní zdroj bílkovin pro doplnění denní potřeby	Sportovci, kteří mají problém pokrýt bílkoviny jen z jídla	20–30 g po tréninku nebo jako doplnění mezi jídly

Doplňěk	Co dělá	Pro koho	Kdy a kolik
Kofein	Zvyšuje bdělost, soustředění a reakční rychlost	Starší dospívající a dospělí sportovci – vždy jen po konzultaci s trenérem/nutričním specialistou	Cca 3–6 mg/kg tělesné hmotnosti, 30–60 min před výkonem
Omega-3 (rybí olej)	Podporuje regeneraci, snižuje zánět, prospívá srdci i mozku	Sportovci s nízkým příjmem tučných ryb ve stravě	Cca 1–2 g EPA/DHA denně, nejlépe s jídlem
Vitamín D	Podporuje kosti, imunitu a funkci svalů	Sportovci s málo sluncem (zima, trénink v hale)	Podle hladiny v krvi, typicky 1000–2000 IU denně po konzultaci
Hořčík	Podporuje svalovou funkci, zabraňuje křečím, pomáhá se spánkem	Sportovci s vysokým výdejem energie a pocením	Cca 200–400 mg denně, večer
Elektrolyty (iontové nápoje)	Doplňují sodík a další minerály ztracené pocením	Doporučuju při tréninku vždy, hlavně ve vedrech a při dlouhých trénincích i zápasech	Průběžně během tréninku/zápasu, hlavně v horku a při delší zátěži
Recovery nápoj / tyčinka	Kombinace sacharidů a bílkovin pro rychlejší doplnění energie a opravu svalů	Sportovci hned po náročném tréninku nebo zápase	Do 30–60 minut po výkonu (u mých svěřenců Sponser Recovery Drink / Protein Bar)

Praktické doporučení

- Doplněk zaveď do jídelníčku jen jeden po druhém, ať poznáš, jestli a jak ti funguje.
- Kupuj jen ověřené a testované značky.
- Konzultuj užívání doplňků s trenérem, nutričním specialistou nebo lékařem, hlavně pokud ti není 18 let.
- Nespoléhej na doplňky jako náhradu za jídlo, spánek nebo trénink.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- ✗ Braní doplňků bez skutečné potřeby, jen protože je bere někdo jiný.
- ✗ Nepravidelné užívání kreatinu, které pak nepřináší očekávaný efekt.
- ✗ Přehnané dávky kofeinu, které vedou k nervozitě a horšímu spánku.
- ✗ Spoléhání na doplňky místo řešení skutečného problému – třeba nedostatku spánku nebo špatně sestaveného jídelníčku.

TIP

Doplňěk je jako poslední kostička skládačky, ne základ stavby. Než sáhneš po jakémkoliv prášku, zkontroluj, jestli máš v pořádku spánek, pitný režim a základní jídelníček. Teprve pak má smysl řešit doplňky.

ZAJÍMAVOST

Kreatin patří mezi vůbec **nejvíce prozkoumané doplňky stravy** ve sportovní vědě – a zároveň mezi ty s nejširším množstvím benefitů. Kromě výkonu a rychlejší regenerace ukazují novější studie i pozitivní vliv na kognitivní funkce, jako je soustředění a mentální svěžest při únavě. Desítky let výzkumu u zdravých lidí navíc potvrzují, že při doporučeném dávkování je **bezpečný** a nezpůsobuje poškození ledvin, jak se občas mylně traduje. I tak platí, že dávkování je nejlepší nastavit po konzultaci s trenérem.

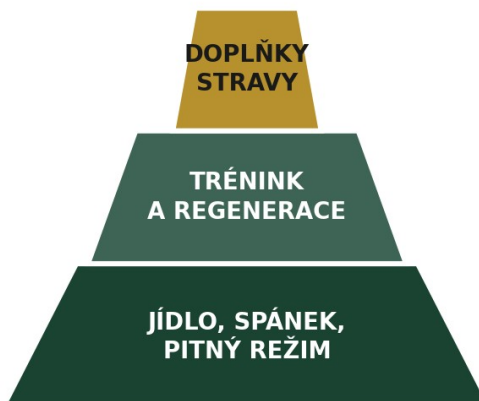
PAMATUJ

Tohle není přísný předpis, který musíš plnit do puntíku. Každé tělo je jiné a ideální strava je vždycky trochu jiná pro každého sportovce. Ber to jako inspiraci a základ, ze kterého si postupně (klidně s pomocí trenéra, nutričního specialisty nebo rodiče) poskládáš to, co funguje tobě.

SHRNUTÍ KAPITOLY

1. Doplněk stravy doplňuje jídelníček, nenahrazuje ho.
2. Kreatin, protein, kofein, omega-3, vitamín D, hořčík a elektrolyty patří mezi vědecky nejlépe podložené doplňky.
3. Mladiství sportovci by doplňky měli vždy konzultovat s dospělým odborníkem.
4. Více doplňků neznamena lepší výsledky – dávkování má smysl dodržovat.
5. Doplňky fungují jen jako doplněk ke kvalitní stravě, spánku a tréninku.

PYRAMIDA PRIORIT



KAPITOLA 7

Nejčastější chyby sportovců

V přípravě, kterou dělám se svými svěřenci, vidím ve stravě **obří mezery skoro u každého** – i u šikovných a disciplinovaných sportovců. Dobrá zpráva je, že se dají snadno opravit – stačí je nejdřív pojmenovat a pak změnit jeden zvyk po druhém.

Co potřebuješ vědět

- **Malé, konzistentní návyky** mají větší vliv než jeden „dokonalý“ den jídelníčku.
- Chyby ve stravě se většinou neobjeví hned – projeví se až po týdnech nebo měsících (únava, horší regenerace, časté nemoci).
- Nemusíš měnit všechno najednou – stačí si vybrat jednu chybu a zlepšit ji.

Šest nejčastějších chyb a jejich řešení

Chyba	Proč vadí	Řešení
Málo piju	Zhoršuje se soustředění, reakční rychlost i výkon	Nos si vlastní láhev, pij průběžně po celý den, ne jen když mám žízeň
Nejím snídani	Chybí ranní energie, hůř se soustředím ve škole i na tréninku	Vyber si rychlou snídani, která ti chutná – stačí ovesná kaše nebo pečivo s vejcem
Jím moc sladkostí	Rychlý výkyv energie nahoru a dolů, méně místa na kvalitní jídlo	Sladkosti nech na výjimky, energii čerpej hlavně z ovoce a celozrnných sacharidů
Moc fast foodu	Těžké, tučné jídlo zpomaluje trávení a regeneraci	Vař si jednoduchá jídla doma nebo si vybírej lehčí varianty i mimo domov
Nejím po tréninku	Regenerace se zpomaluje, druhý den jsi víc unavený	Vždy měj po ruce jednoduchou svačinu – banán, jogurt nebo sendvič
Bojím se sacharidů	Chybí hlavní palivo pro výkon, rychleji dojde energie	Sacharidy neškrtej, ale vybírej hlavně celozrnné a přírodní zdroje

Praktické doporučení

- Vyber si teď hned jednu chybu ze seznamu, která sedí i na tebe, a zaměř se jen na ni.
- Změň jeden návyk najednou, ne všechno ze dne na den.
- Sleduj, jak se cítíš po dvou týdnech – malá změna umí udělat velký rozdíl.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- ✗ Snažím se změnit úplně celý jídelníček najednou a po týdnu to vzdám.
- ✗ Řeším jen to, co jím, a zapomínám na pitný režim a spánek, které jsou stejně důležité.
- ✗ Srovnávám svůj jídelníček s profesionálním sportovcem a jsem na sebe zbytečně přísný.

TIP

Nejlepší způsob, jak zlepšit stravu, je zlepšit jeden návyk za druhým. Nezačínej velkolepým plánem na pondělí – začni tím, že si dnes večer připravíš svačinu na zítřejší trénink.

ZAJÍMAVOST

Sportovní odborníci na výživu se shodují, že dlouhodobá konzistence v jídelníčku má na výkon větší vliv než krátkodobě „dokonalé“ stravování před jedním důležitým zápasem. Malé, udržitelné návyky nakonec vždycky porazí nárazové snahy.

PAMATUJ

Tohle není přísný předpis, který musíš plnit do puntíku. Každé tělo je jiné a ideální strava je vždycky trochu jiná pro každého sportovce. Ber to jako inspiraci a základ, ze kterého si postupně (klidně s pomocí trenéra, nutričního specialisty nebo rodiče) poskládáš to, co funguje tobě.

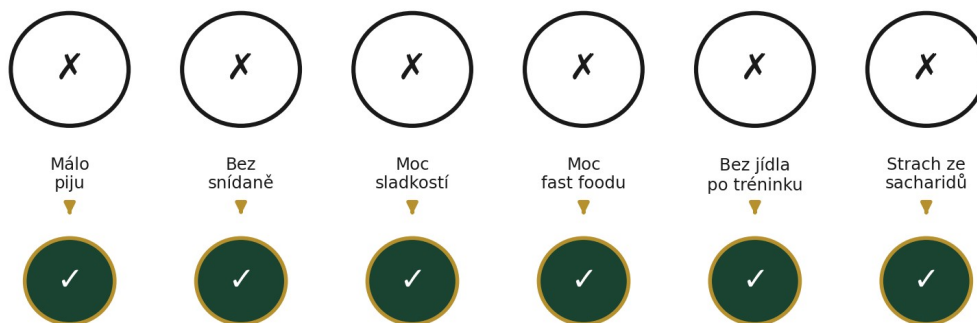
„Nemusíš to mít hned dokonalé. Stačí být dneska o kousek lepší než včera.“

— Gjoni Markaj

SHRNUTÍ KAPITOLY

1. Nejčastější chyby jsou málo pití, vynechaná snídaně, moc sladkostí a fast foodu, chybějící jídlo po tréninku a strach ze sacharidů.
2. Každá chyba má jednoduché řešení, které se dá zavést hned.
3. Změny fungují nejlépe po jedné, ne všechny najednou.
4. Malé návyky se časem sečtou do velkého rozdílu.
5. Buď na sebe trpělivý – budování dobrých návyků chvíli trvá.

6 CHYB A JEJICH OPRAVA



KAPITOLA 8

Shrnutí

Prošli jsme spolu základy sportovní výživy, pitný režim, přípravu na zápas i po něm, doplňky stravy i nejčastější chyby. Na závěr si to všechno zabalíme do deseti pravidel, které si můžeš vytisknout, přilepit na lednici nebo si je jen tak pamatovat.

10 zlatých pravidel sportovní výživy

1. Jez **pravidelně – 3 až 5× denně**, nevynechávej hlavně snídani.
2. Skládej talíř ze zeleniny nebo ovoce, kvalitních sacharidů, bílkovin a trochy zdravého tuku.
3. Sacharidy jsou tvoje palivo, ne nepřítel – nikdy se jich úplně nevzdávej.
4. **Pij průběžně celý den**, nečekej na pocit žízně.
5. Den před zápasem sázej na osvědčené, lehce stravitelné jídlo – žádné experimenty.
6. V den zápasu si jídlo naplánuj podle času nástupu na kurt.
7. Po výkonu dopřej tělu sacharidy, bílkoviny a tekutiny – regenerace je součástí tréninku.
8. Doplňky stravy jsou až poslední kostička skládačky, nikdy základ. Kofein a další podobné doplňky **vždy jen po konzultaci** s trenérem nebo nutričním specialistou.
9. Poslouchej svoje tělo a buduj návyky postupně, jeden po druhém.
10. Pamatuji, že ideální jídelníček je vždycky trochu jiný pro každého sportovce – hledej ten svůj.

PAMATUJ

Tohle není přísný předpis, který musíš plnit do puntíku. Každé tělo je jiné a ideální strava je vždycky trochu jiná pro každého sportovce. Ber to jako inspiraci a základ, ze kterého si postupně (klidně s pomocí trenéra, nutričního specialisty nebo rodiče) poskládáš to, co funguje tobě.

Rychlá pomoc: co dělat, když...

Život sportovce není vždycky podle plánu z kapitoly 3 a 4. Tady je pár rychlých řešení pro situace, které se opravdu stávají.

Situace	Rychlé řešení
Zápas za 30 minut a nic jsem nejedl(a)	Banán nebo müsli tyčinka + doušky vody. Lepší malá svačina než prázdný žaludek.
Zapomněl(a) jsem svačinu na turnaj	Prohlédni si stánek/bufet – hledej pečivo, ovoce nebo jogurt, vyhni se jen smaženému.
Cesta autobusem/autem a žádné čerstvé jídlo	Balené ovoce, ořechy, celozrnné sušenky, láhev vody – vždy si je vezmi s sebou dopředu.
Turnaj celý den, druhý zápas za 2 hodiny	Lehké jídlo se sacharidy a bílkovinou hned po prvním zápase, ne až těsně před druhým.
Necítím se dobře, ale zápas mě čeká	Upřednostni lehce stravitelné jídlo a hydrataci, sportovní výkon nikdy nenahradí odpočinek při nemoci.
Jsem nervózní a nechce se mi vůbec jíst	Zkus alespoň tekutou formu (smoothie, ovocné pyré, jogurt k pití) – lépe se polyká i se stresem v žaludku.

Žádná z těchto zkratek nenahradí dobře poskládaný jídelníček z předchozích kapitol – jsou tu na dny, kdy prostě nejde všechno podle plánu. I to je součást sportovního života a je v pořádku si občas jen poradit, ne řešit dokonalost.

MOTIVACE NA CESTU

„Nepotřebuješ dokonalý jídelníček. Stačí takový, co dodržíš i ve dnech, kdy se ti nechce – to tě nakonec posune nejdál.“

— Gjoni Markaj

Silný závěr

Pokud sis z celé téhle knížky měl odnést jedinou věc, ať je to tohle: strava je trénink, který děláš i mimo kurt. Nikdo tě nebude sledovat, jestli sis dal k obědu zeleninu navíc nebo jestli jsi večer sáhl po sklenici vody místo sladké limonády. Ale právě tahle malá, tichá rozhodnutí ze dne na den tvoří rozdíl mezi hráčem, který ve třetím setu odpadá, a hráčem, který tam teprve nastupuje na plné obrátky.

Nikdy nezapomeň, že tahle kniha je návod k přemýšlení, ne přísný předpis. Neexistuje jedna univerzální dieta pro všechny sportovce – existuje jen tvoje vlastní cesta, kterou si budeš postupně skládat, klidně s pomocí trenéra, rodiče nebo výživového specialisty. Buď k sobě trpělivý, zkoušej, pozoruj, jak se cítíš, a uprav to, co nefunguje.

Přeju ti hodně sil, chuti do jídla i do tréninku – a hlavně radost ze hry.

Gjoni Markaj

Kondiční trenér

KAPITOLA 9

Zajímavost: Jak se stravují světové hvězdy

Na závěr jedna oddechovka. Prošli jsme spolu spoustu pravidel a čísel – teď se pojdme podívat, jak to se stravou a pitným režimem mají největší hvězdy světového sportu. Není to návod, který máš kopírovat (ostatně to platí pro celou tuhle knihu), ale je zajímavé vidět, že i ti nejlepší museli svoji stravu často teprve najít – a někdy i tvrdě přepracovat.

ZNÁMÍ SPORTOVCI

Cristiano Ronaldo

Fotbal · disciplína na talíři jako součást profese



Ronaldo patří k nejdisciplinovanějším sportovcům na světě, co se týče jídelníčku. Jí **5–6 menších jídel denně** – hodně libových bílkovin (kuřecí a krůtí maso, ryby), zeleninu, celozrnné sacharidy a jen minimum slazených nápojů, alkoholu nebo smaženého jídla.

ZAJÍMAVOST

Během Eura 2020 na tiskové konferenci před zápasem odsunul stranou dvě lahve Coca-Coly, které měl před sebou nastavené organizátory, a nahradil je lahví vody. Gesto se stalo virálním a podle médií na chvíli ovlivnilo i akcie společnosti Coca-Cola. Ronaldo je dlouhodobě známý tím, že vodu upřednostňuje před slazenými nápoji a pije ji pravidelně po celý den.

ZNÁMÍ SPORTOVCI

Novak Djoković

Tenis · diagnóza, která změnila kariéru



V roce 2010 Djokovićovi lékař diagnostikoval **citlivost na lepek a mléčné výrobky**. Po vyřazení lepku ze stravy podle jeho vlastních slov zhubl, cítil se svěžeji a rychleji se zotavoval mezi zápasy. Jeho jídelníček je dnes z velké části rostlinný, s důrazem na zeleninu, ovoce, ořechy a bezlepkové obiloviny.

ZAJÍMAVOST

Ráno začíná sklenicí vlažné vody, často s citronem, a teprve pak přichází další jídlo. Sám popisuje, že díky změně stravy spí lépe, má víc energie a rychleji se zotavuje – tahle zkušenost je jedním z nejčastěji zmiňovaných příkladů, jak moc může jídelníček ovlivnit sportovní kariéru.

ZNÁMÍ SPORTOVCI**Lionel Messi**

Fotbal · od zvracení k jednomu z nejlepších jídelníčků ve fotbale



Tohle je možná nejprekvapivější příběh v celé knize. Messi sám v roce 2018 přiznal, že jako mladý hráč **jedl vysloveně špatně** – čokoláda, sladké limonády, smažené pochutiny – a před důležitými zápasy mu bylo často tak špatně od žaludku, že zvracel. Stalo se mu to i před reprezentačním přátelákem v roce 2014.

V roce 2014 začal spolupracovat s italským výživovým specialistou Giulianem Poserem, který jeho jídelníček postavil na pěti základech: **voda, olivový olej, celozrnné obiloviny, čerstvé ovoce a zelenina**. Ze stravy naopak zmizely slazené nápoje, alkohol a nadměrné množství červeného masa a bílé mouky.

ZAJÍMAVOST

Po změně jídelníčku Messi sám popsal, že potíže se zvracením i časté zdravotní problémy prakticky vymizely a cítil se výrazně lépe připravený na zápasy. Je to jeden z nejlépe zdokumentovaných příkladů toho, jak velký rozdíl dokáže udělat správně nastavená strava i u již hotového světového hráče.

ZNÁMÍ SPORTOVCI**Michael Phelps**

Plavání · proč jedl tolik, kolik jedl



O Phelpsovi kolovala historka, že jedl až 12 000 kilokalorií denně – on sám ji ve své knize označil za nepravdivou. Podle jeho vlastních slov se pohyboval spíš **v rozmezí 8 000 až 10 000 kilokalorií denně**, a to v období, kdy trénoval až šest hodin denně po celý rok.

ZAJÍMAVOST

Phelpsova snídane během vrcholné přípravy byla legendární – klidně tři sendviče s vejcem, tři čokoládové lívance, pětivaječná omeleta, toasty a miska ovesné kaše. Nešlo o žádný zázrak, ale o **prostou matematiku**: při takovém objemu tréninku potřeboval obrovské množství energie, aby doplnil to, co spálil. Když později přestal takhle trénovat, sám přiznal, že musel jíst mnohem méně a jeho váha se tomu musela přizpůsobit.

ZNÁMÍ SPORTOVCI**Rafael Nadal**

Tenis · žádná zázračná dieta, jen chytrá rovnováha



Nadal sám o sobě říká, že nikdy neměl žádnou speciální dietu – jen si dává pozor, aby si například před zápasem nedal těžké maso. Jeho strava se blíží **středomořskému stylu**: hodně ryb a mořských plodů, olivový olej, zelenina, ovoce a celozrnné obiloviny.

Během zápasů sází na **banány a datle** – rychlý zdroj energie, draslíku a hořčíku, který pomáhá udržet svaly v chodu a předchází křečím. K pití používá vodu i iontové nápoje.

ZAJÍMAVOST

I jeden z nejúspěšnějších tenistů historie má svoje slabosti – podle svých slov si rád dá čokoládové sušenky, Nutellu nebo hranolky. Ukazuje to jednu důležitou věc: **rozumná rovnováha funguje lépe než dokonalá přísnost** – i u nejlepších sportovců světa.

PAMATUJ

Tohle není přísný předpis, který musíš plnit do puntíku. Každé tělo je jiné a ideální strava je vždycky trochu jiná pro každého sportovce. Ber to jako inspiraci a základ, ze kterého si postupně (klidně s pomocí trenéra, nutričního specialisty nebo rodiče) poskládáš to, co funguje tobě.

Sebehodnocení: Jak na tom jsi se stravou a pitným režimem?

Zaškrtni si u sebe 1 (vůbec) až 5 (vždy) a sečti body na konci. Je to jen orientační vodítko, ne zkouška.

SEBEHODNOCENÍ – OHODNOŤ SE OD 1 (VŮBEC) DO 5 (VŽDY)

1. Snídám pravidelně, i v den tréninku nebo zápasu.
2. Piju vodu průběžně celý den, ne až když mám žízeň.
3. Vím, co jíst den před zápasem, a nezkouším nové věci.
4. Po tréninku nebo zápase doplním jídlo do 2 hodin.
5. Sacharidů se nebojím a беру je jako hlavní palivo.
6. Doplnky stravy používám cíleně, ne nahodile.
7. Zním vlastní potřebu tekutin a občas sleduju barvu moči.
8. Dokážu rozeznat, jestli mám hlad, žízeň, nebo jsem jen unavený.

Součet 32–40: stravu a pitný režim máš zvládnuté výborně. 20–31: základ tu je, ale pár věcí lze zlepšit. Pod 20: tahle kniha ti může pomoci nejvíc – klidně začni znovu od kapitoly 1.

Můj týdenní jídelníček

Prázdná šablona na vyplnění – naplánuj si dopředu snídani, oběd, večeři a pitný režim na celý týden. Nemusí to být dokonalé, stačí, aby to bylo tvoje a reálné.

Den	Snídaně	Oběd	Večeře	Pitný režim
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				

DALŠÍ DÍL EDICE

Spánek a regenerace sportovce

Díl 2 edice pro sportovce

Strava a pitný režim jsou jen polovina regenerace. Pokud tě zajímá i ta druhá polovina – kvalitní spánek, večerní rutina a zotavení mezi tréninky – najdeš ji ve druhém dílu edice.

DALŠÍ DÍL EDICE

Mentální příprava a koncentrace sportovce

Díl 3 edice pro sportovce

Dobré jídlo a pitný režim jsou základ, ale výkon v klíčovém momentu rozhoduje hlava. Jak pracovat s koncentrací, tlakem a sebemluvou, najdeš ve třetím dílu edice.

DALŠÍ DÍL EDICE**Prevence zranění a mobilita sportovce***Díl 4 edice pro sportovce*

Žádný jídelníček nepomůže, když sedíš doma se zraněním. Jak předcházet nejčastějším zraněním a starat se o mobilitu, najdeš ve čtvrtém dílu edice.

DALŠÍ DÍL EDICE**Rozcvička a aktivace sportovce***Díl 5 edice pro sportovce*

Ani nejlepší jídelníček nenahradí pořádnou rozcvičku. Jak si podle formule RAMP připravit tělo na plný výkon, najdeš v pátém dílu edice.

DALŠÍ DÍL EDICE**Cool down a regenerace po výkonu***Díl 6 edice pro sportovce*

Doplnění jídla a pitného režimu je součástí zotavení stejně jako cool-down. Jak na vyklusání, strečink a DOMS, najdeš v šestém dílu edice.

DALŠÍ DÍL EDICE**Turnajové dny a aktivní regenerace***Díl 7 edice pro sportovce*

O turnajových dnech se jídlo a pitný režim řeší stejně pečlivě jako v tréninkový den. Co dělat ve volných dnech mezi zápasy, najdeš v sedmém dílu edice.

DALŠÍ DÍL EDICE**Doplňky stravy pro tenistu***Díl 8 edice pro sportovce*

Kreatin, omega-3, vitamíny, iontové nápoje i gely mají svoje pevné místo v jídelníčku, ale zaslouží si vlastní pravidla. Podrobně o nich najdeš v osmém dílu edice.

Zdroje

Informace v knize vycházejí z obecně přijímaných doporučení sportovní výživy (pozičních stanovisek mezinárodních odborných společností) a z ověřených veřejných zdrojů o konkrétních sportovcích. Konkrétní čísla (dávkování, množství tekutin apod.) ber jako orientační rozmezí, ne přesný předpis – vždy záleží na konkrétním sportovci.

Sportovní výživa – odborné zdroje

- Jäger R. a kol. – ISSN Position Stand: Protein and Exercise, J Int Soc Sports Nutr, 2017 — <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5477153/>
- Guest N. S. a kol. – ISSN Position Stand: Caffeine and Exercise Performance, J Int Soc Sports Nutr, 2021 — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7777221/>
- Kreider R. B. a kol. – ISSN Position Stand: Safety and Efficacy of Creatine Supplementation, J Int Soc Sports Nutr, 2017 — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5469049/>
- American College of Sports Medicine – Position Stand: Exercise and Fluid Replacement, Med Sci Sports Exerc, 2007 — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17277604/>
- Maughan R. J. a kol. – IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete, Int J Sport Nutr Exerc Metab, 2018 — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29540367/>
- Sponser Sport Food AG – oficiální přehled produktů (gely, recovery nápoje, tyčinky) — <https://sponser.com/en>

Zajímavosti o sportovcích

- Goal.com – Cristiano Ronaldo Coca-Cola controversy: Euro 2020 press conference incident explained — <https://www.goal.com/en/news/cristiano-ronaldo-coca-cola-controversy-euro-2020-press-conference-incident-explained/boc10jxcu1791950qedw9ydzf>
- Olympics.com – Novak Djokovic's life and career-changing gluten-free diet — <https://www.olympics.com/en/news/novak-djokovic-gluten-free-diet>
- beIN Sports – Messi reveals diet changes that solved vomit problem — <https://www.beinsports.com/au/laliga/news/messi-reveals-diet-changes-that-solved-vomit-/822465>
- OneFootball – I ate badly for years: how Messi solved his vomiting problem — <https://onefootball.com/en/news/i-ate-badly-for-years-how-messi-solved-his-vomiting-problem-19419457>
- Olympics.com – Michael Phelps' 10,000 calories diet: what the American swimmer ate while training — <https://www.olympics.com/en/news/michael-phelps-10000-calories-diet-what-the-american-swimmer-ate-while-training->
- Man of Many – Rafael Nadal's Tennis Diet & Workout Plan — <https://manofmany.com/culture/fitness/rafael-nadal-tennis-diet-workout-plan>
- The Sports Rush – Carlos Alcaraz opens up about his favorite secret food before every match — <https://thesportsrush.com/tennis-news-carlos-alcaraz-opens-up-about-his-favorite-secret-food-before-every-match/>