

# Исхрана професионалних боксера



BOXING



CENTER

Милош Луковић  
ГБ 009/2021

# Увод

- Професионални боксери су свесни да је исхрана кључни фактор који може утицати на њихову снагу, брзину, издржљивост и опоравак. Стога, многи од њих ангажују стручњаке за исхрану који прилагођавају њихову исхрану према њиховим индивидуалним потребама и циљевима. Осим тога, исхрана професионалних боксера често се прилагођава током различитих фаза припрема за мечеве, укључујући фазу тренинга, фазу такмичења и фазу опоравка.



# Исхрана за време тренинга

- Наб  
запр  
обр  
висс  
Нам  
чок
- Нам  
бел

**Tabela br. 3. Prosečne energetske potrebe sportista u borilačkim sportovima**

Udeo ugljenih hidrata u ukupnoj energetskej potrošnji	50%
Udeo proteina u ukupnoj energetskej potrošnji	20%
Udeo masti u ukupnoj energetskej potrošnji	30%

Sportska disciplina	KJ/kg (Kcal/kg)	Masa tela u kg	Dnevne potrebe u KJ (Kcal)
Rvanje	293 (70)	75	24.244 (5.800)
Boks	293 (70)	75	24.244 (5.800)
Džudo	293 (70)	75	24.244 (5.800)

овчији лој), треба избежавати.

мали по  
рамбеног  
еовлађују  
премини.  
еви, јаја,  
сварљиве  
ка масти,

- Поврће такође помаже асимилацији хране захваљујући екстрактивним супстанцама које оне садрже и које појачавају излучивање сокова за варење. Храна која се састоји из меса, крупе и хлеба асимилишу се просечно 75%. Ако се један део крупе и хлеба замени поврћем, асимилација се повећа до 85-90%.



**Доручак** треба да износи 30-35% укупног дневног obroka. Пожељно је у доручак укључити месо, сир, чоколаду, какао или кафу, црни лук млади и стари, парадајз, шаргарепу, делимично кромпир и бели хлеб. Доручак мора да обезбеди осећај ситости али не и преситости. Осећај глади доводи до великог смањења радне способности чак и у случају када се садржај шећера у крви још налази на нормалном нивоу.

- **Ручак** мора да износи 35-40% калоричне вредности дневног оброка и да садржи много животињских беланчевина, значајну количину угљених хидрата и масти. Масна свињетина, овчетина или гушчетина, купус, зрнасто поврће, ражани хлеб... После ручка човек обично одмара и према томе до почетка вежбања прође знатно време, за које узета тешко сварљива храна већ успе да напусти желудац.
- **За вечеру** преостаје 25-30% калоричне вредности дневног следовања. Вечера мора бити засићујућа, али не сме да оптерећује желудачно и цревни апарат. Главна намена вечере је да потпомогне обнову и накупљање угљенохидратних резерви у организму. У вечеру треба укључити јела од рибе, каше (нарочито овсену) и поврће. За засићење организма витаминима Б групе, које је организам потрошио током мишићног рада. Препоручује се употреба малих количина пивског квасца. Може се користити бели и црни хлеб.
- Између ручка и вечере може се дати лагана ужина, која садржи око 5% калоричне вредности дневног оброка (заслађени чај са колачима, бисквит, воће или компот). Пред спавање је корисно попити чашу кефира или ацидофилина.

- За разлику од дизача терета, рад рвача и боксера је много динамичнији. Испитивања у лабораторији показују да се тренинг боксера врећом и великом „крушком“ одликује стварањем знатног кисеоничког дуга и повећањем дисајног коефицијента преко јединице. На тај начин са динамичним напорима снаге, одликује се значајном појавом анаеробне гликолизе. Због овога је јако важно уносити беланчевине животињског порекла, 2,4-2,5г/кг телесне тежине. Такође и потреба за фосфором расте 3-3,5г/кг. Количина угљених хидрата мора износити 9-10г /кг, а масти 2-2,1г/кг. Такође и потреба за Б1 витамином достиже 5-6 мгр дневно.





- Садржај кухињске соли у дневном оброку мора износити највише 5-8г, укључујући у то и со која улази у састав хранљивих намирница.
- Унос течности треба строго ограничити, највише 0,5-0,6 литара дневно. У ову норму улази шоља бујона од меса за ручком, две чаше млека, кефира или ацидофилина (ујутру и увече).
- У зависности од величине потребног смањења телесне тежине, овај режим се одређује за период од 2 до 7 дана и комбинује са другим средствима вештачког скидања тежине која се примењује у спорту (купка у сувом ваздуху, купање у парном купатилу и сл.)

Препоручује се следећи прехранбени оброк:

- **Доручак** – Сок од поморанце, 1 јаје и шоља чаја са лимуном.
- **Ручак** – (12 часова и 30 минута) овсена каша, 100г печеног меса, 100г зеленог поврћа, свежи сир 50г и 50г воћа.
- **Вечера** – (19 часова) Пиринач 100г, сирово поврће 100г, свежи сир 100г, воће и хлеб 100г.



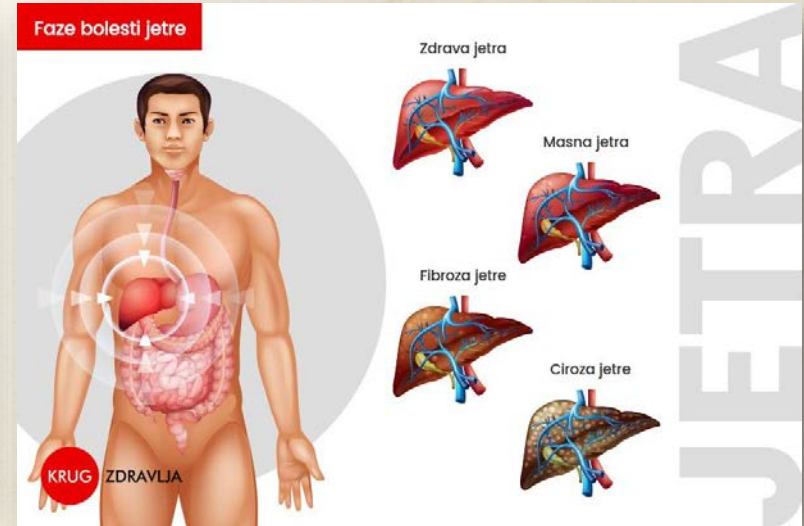


# Губитак телесне тежине због учествовања у такмичењу

- Узрок овога лежи у томе што се губици тежине у вршењу спортских вежбања објашњавају не толико утрощком енергетских извора, колико губитком воде са ваздухом који се издише знојењем. Велики губици воде су неповољни, зато што доводе до извесног згрушавања крви, повећања њене вискозности и отежавања рада срца.
- Ипак ово не значи да спортисти могу употребљавати воду у било којим количинама. Течност унешену у организам одмах после мишићне делатности, организам рђаво асимилује и великим делом излучује са мокраћом, која односи собом организму потребне соли, чији је губитак и иначе знатан.



- Губитак воде треба обнављати постепено, употребљавајући дневно највише 2-2,5 лит. Воде (укључујући овде супе, чорбе, млеко, чај, вода која се налази у воћу и поврћу и сл.). У овим условима, изгубљену воду организам обнавља у току 1-2 дана.
- Поред овога, дешава се смањење гликогена, главне енергетске резерве у мишићима и јетри, у јетри се запажа мањи или вечи степен инфилтрације масти. Ова инфилтрација јетре пролази за 2-3 дана, али оставља за собом извесне непријатне трагове мада се они одмах не осећају.



- Узимањем глукозе на финишу можемо спречити даље повећање масне инфiltrације јетре. Такође треба повећати и узимање биљних масти кроз храну. Садржај биљних масти мора износити 25-30г.
- Конзумирање различитих желатинозних прелива, пихтија и јела од пиринча треба изостављати барем 2-3 дана после тешких спортских напора.



<b>Energetska vrednost i sadržaj natrijuma u nekim napicima (Clark, N. (22))</b>		
	<b>Kalorije</b>	<b>Na (mg)</b>
<i><b>Napici namenjeni sportistima (240 ml)</b></i>		
Gatorade	50	110
PowerAde	70	70
All Sport	80	55
Exceed	70	50
<i><b>Drugi napici (240 ml)</b></i>		
Kole	100	5
Pepsi	105	1
<i><b>Sokovi (240 ml)</b></i>		
Narandža, sok	110	2
Jabuka, sok	115	5
Grožđe, sok	155	5
<i><b>Hrana</b></i>		
Narandža, velika	100	2
Voćni jogurt (240 ml)	250	250
<b>Potencijalni gubici za dva sata rada</b>	<b>1000</b>	<b>1000</b>

# Вечера сет мени

- **Потаж од бундеве (150-200kcal)**
- **Лосос на жару са далматинским варивом (400-500kcal)**
  - **Грчка салата (155-210kcal)**
- **Палачинке од хељдиног брашна са свежим воћем и јаворовим сирупом (300-350kcal)**
  - **„Smoothie“ од банане, спанаћа и бадемовог млека (150-200kcal)**

Укупна калоријска вредност овог јеловника би била око 1100-1400 калорија, зависно од величине порција и специфичних састојака који се користе.



Хвала на  
пажњи!





# Uvod

- ▶ Ishrana je jedan od najvažnijih faktora koji utiču na uspeh bodibildera. Za postizanje optimalnih rezultata u ovoj fizički zahtevnoj disciplini, ishrana se mora pažljivo planirati i prilagoditi ciljevima pojedinca. Upravljanje ishranom u bodibildingu takođe zahteva razumevanje kada i kako prilagoditi ishranu u skladu sa promenama u ciljevima, treninzima i fizičkim odgovorima tela.



# Cut

---

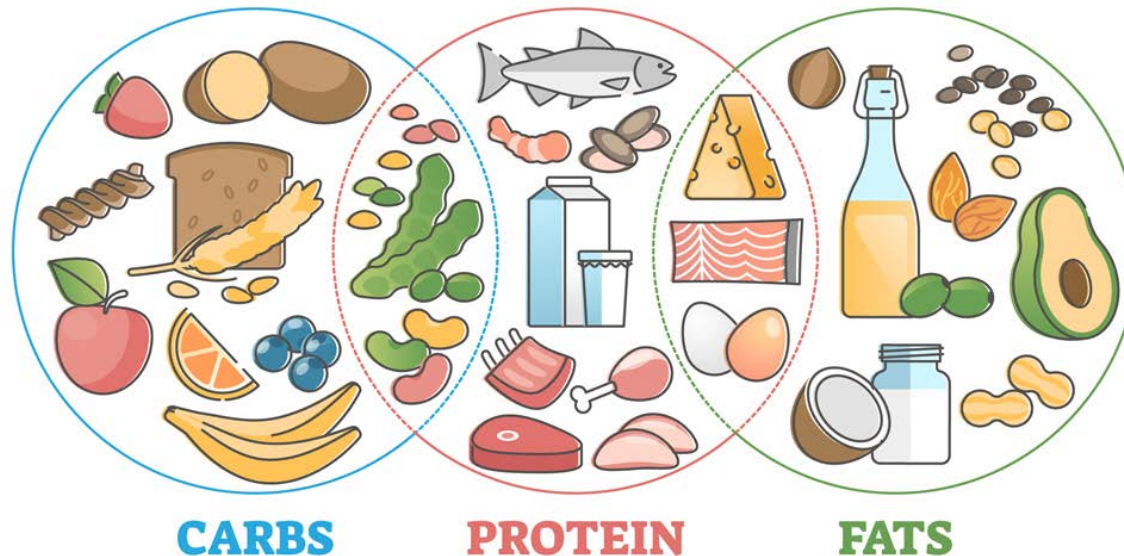
- ▶ “Cut” je termin koji se često koristi u bodibildingu kako bi se opisao period u kojem bodibilderi ciljaju na smanjenje telesne masti kako bi postigli definisaniji izgled. Bodibilderi obično pristupaju kat fazi na sledeće načine:
  - ▶ Kalorijski deficit: Bodibilderi ulaze u kat fazu uspostavljanjem kalorijskog deficita, što znači da unose manje kalorija nego što troše. To obično podrazumeva smanjenje ukupnog energetskeg unosa, često kroz kombinaciju smanjenja unosa ugljenih hidrata i masti, dok se proteini održavaju na relativno visokom nivou radi očuvanja mišićne mase.
- 





- 
- ▶ Praćenje makronutrijenata: Bodibilderi pažljivo prate unos makronutrijenata (proteini, ugljeni hidrati, masti) kako bi osigurali da ostanu u kalorijskom deficitu, ali i da zadrže dovoljno proteina za očuvanje mišićne mase.

## MACRONUTRIENTS



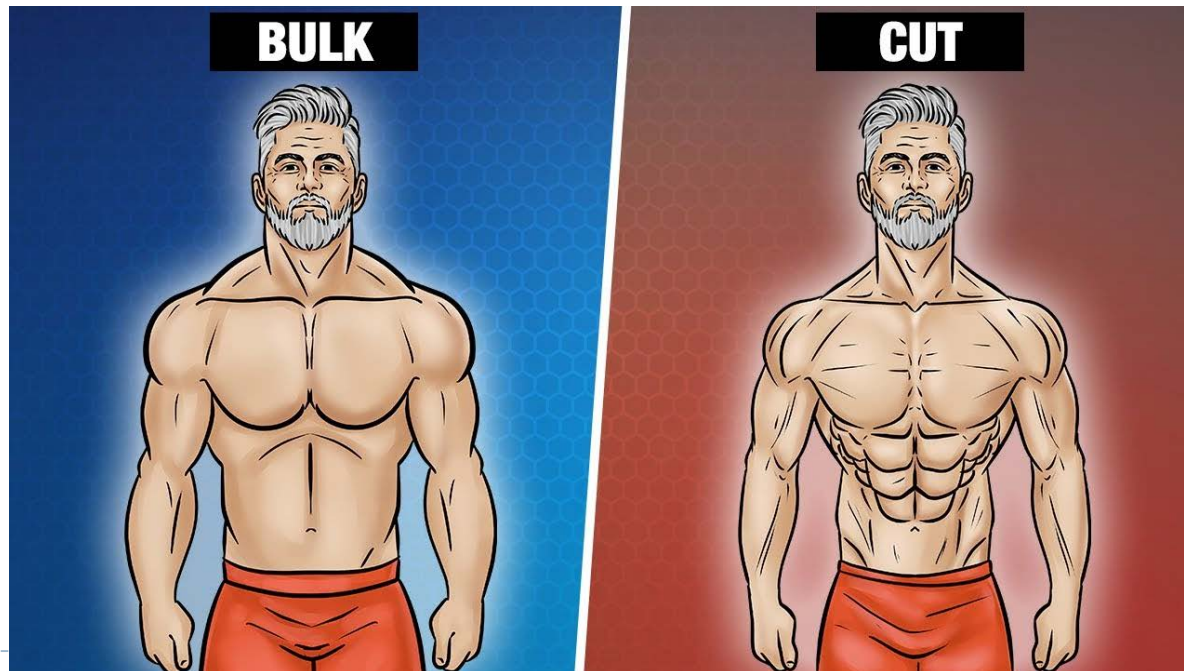
# Bulk

---

- ▶ Bulk je faza u bodibildingu u kojoj bodibilderi ciljaju na povećanje mišićne mase i snage putem kalorijskog viška i to na sledeće načine:
- ▶ Kalorijski višak: Bodibilderi ulaze u bulk fazu povećanjem ukupnog energetskeg unosa, često kroz unos veće količine kalorija nego što troše. To omogućava telu da ima više energije za izgradnju mišića i oporavak.
- ▶ Povećan unos makronutrijenata: Tokom bulk faze, bodibilderi često povećavaju unos proteina, ugljenih hidrata i masti kako bi zadovoljili energetske potrebe za izgradnju mišića i oporavak.



- ▶ Povećanje težine u treningu: Bodibilderi obično povećavaju težine u svojim trening programima kako bi stvorili dodatni stimulus za rast mišića. To može uključivati povećanje opterećenja, broja ponavljanja ili volumena treninga.



- ▶ U celini, bulk faza zahteva pažljivo planiranje ishrane, naporni rad u teretani i strpljenje kako bi se postiglo povećanje mišićne mase bez nepoželjnog nakupljanja telesne masti odnosno disciplinu i posvećenost kako bi se postigao definisaniji izgled bez gubitka značajne količine mišićne mase u toku kata.



**Obrok 1** 610kcal uh:69g

**m:18g p:41g**

- 80g ovsene
- 20g puter kikiriki
- 30g whey
- 100g sumsko voce

**Obrok 2** 596kcal

**uh:80g m:7g p:51g**

- 200g belo meso
- 100g pirinac/testenina
- puno salate bez ulja

**Obrok 4** 313kcal uh:42g m:3g p:33g (direkt  
posle treninga)

- 50g suvo grozdje
- 40g whey

**Obrok 5** 755kcal uh:100g m:14g

**p:58g**

- 150g belo meso

- 
- 100g testenina ili pirinac + povrce
  - 150g grcki + 20g whey +50g sumsko voce

**Obrok 1** 496kca uh:30g

**m:25g p:36g**

- 3 jajeta
- 20g slanine
- 100g mladi sir
- baby spanać, paradajz, krastavac
- 50g moravski hleb

**Obrok 2** 487kcal

**uh:55g m:7g p:48g**

- 200g pileci file ili cureci
  - 70g pirinac ili kus kus
  - puno salate bez ulja
  - + vocka po zelji a da nije banana
- pwm** 287kcal uh:34g m:2g p:29g (direkt posle  
treninga)
- 35g whey protein
  - 50g urme ili suvo grozdje ili 35g dekstroza

**Obrok 3** 637kcal uh:81g m:10g

**p:57g**

- 100g testenina
- 200g belo meso
- griluj povrce neko uz meso, pomesaj sa  
testeninom

**užina bilo kada u toku dana** 256kcal uh:39g

**m:3g p:20g**

- zbregov proteinski pudding + 2 kivija

**Obrok 1 810kcal** UH: 84g M: 26g P: 53g

- 3 jaja
- 150g tortilja
- 100g pileća prsa
- 10g grčki low fat jogurt
- čeri paradajz

**Obrok 2 826kcal** UH: 58g M: 40g P: 57g

- 250g filet lososa
- 250g krompir
- salataa (5g maslinovo ulje)

**Obrok 3 758kcal** UH: 122g M: 10g P: 46g

- 100g griz
- 200ml mleko
- banana
- 70g bobičasto voće
- 40g whey

**Obrok 4 509kcal** UH: 68g M: 20g P: 12g

- 70g hleb
- 30g kikiriki puter
- 45g džem
- 2 kivija (kad god u toku dana)

**Obrok posle treninga 300kcal** UH: 41g M: 2g P: 30g

- 50g urme
- 40g whey

**3200kcal**

**Obrok 1 670kcal** UH: 125g M: 11g P: 20g

- 80g ovsene
- 200ml mleko
- 2 banane
- 70g bobičasto voće

**Obrok 2 618kcal** UH: 78g M: 12g P: 50g

- 120g tunjevina u salamuri
- 80g testenina
- 60g grčki jogurt
- 60g kukuruz šećerac
- 40g mocarela
- salataa

**Obrok 3 1096kcal** UH: 126g M: 37g P: 80g

- 200g pileći file
- 250g njoke
- 200ml pavlaka za kuvanje (light)
- 250g šampinjoni
- 50g kačkavalj

**Obrok 4 415kcal** UH: 50g M: 16g P: 14g

- 80g grčki low fat jogurt
- 70g bobičasto voće
- 50g suvo grožđe
- 25g kikiriki puter
- jabuka, mandarina (bilo kad u toku dana)

**Obrok posle treninga 300kcal** UH: 41g M: 2g P: 30g

- 50g urme
- 40g whey

**3100kcal**





# Исхрана атлетичара

Андријана Шабић ГБ033-2021

# За почетак



Атлетика је једна од најстаријих спортских дисциплина, обухвата различите форме кретања и представља основу за многе друге спортове. Кроз историју, атлетика је еволуирала, почевши од Олимпијских игара у древној Грчкој до савремених такмичења широм света. Данас, атлетика обухвата различите активности као што су трчање, скакање и бацање, пружајући спортистима могућност да развијају физичку спремност и карактерне особине као што су снага, издржљивост и упорност. Атлетика остаје инспирација за генерације спортиста и симбол спортског духа.





## Дисциплине у атлетици:

- Диск
- Копље
- Кугла
- Кладиво
- Маратон
- 3000 м препреке
- 100, 110 и 400 са препонама
- Скок у даљ
- Троскок
- Скок у вис
- Скок мотком
- 400 м
- 800 м, 1500 м
- 3000 м, 5000 м, 10 000 м
- Брзо ходање 20 км, 50 км
- Седмобој – жене
- Десетобој – мушкарци
- Штафета 4x100 м, 4x400 м



## Значај исхране за спортска достигнућа

- Нутриционистички принципи
- Хидратација
- Распоред оброка
- Суплементација



# 01

## Нутриционистички принципи





Како би исхрана спортиста, а и рекреативаца и свих других људи била уравнотежена, потребно је поштовати 3 закона:

- Први закон правилне исхране третира енергетске потребе човека. Супстанце које подмирују те потребе су угљени хидрати, масти и протеини.
- Други закон третира специфичне потребе организма. Према овом закону у исхрани морају бити заступљене и следеће материје: есенцијалне масне киселине, есенцијалне аминокиселине, минералне материје, витамини и целулозне супстанце.
- Трећи закон третира питање равнотеже која мора постојати између појединих хранљивих материја које улазе у састав оброка како би они били енергетски и биолошки пуновредни.

# Специфичности у исхрани спортиста

- ❖ Енергетске потребе су веће од потреба особа које се не баве спортом.
- ❖ Интензиван рад мишића смањује алкалне резерве у крви због чега долази до смањења функционалних способности организма.
- ❖ Спортисти губе велике количине воде, минералних соли и витамина, због чега је потреба за уношењем истих повећана у фази активних тренинга и такмичења.

# Значај правилне исхране пре тренинга

- Повећање издржљивости и енергије
- Спречавање умора
- Одржавање стабилног нивоа шећера у крви
- Мишићна обнова и опоравак
- Превенција гастроинтестиналних сметњи





## Хидратација

Вода као најбоље пиће икад. Адекватна хидратација је од кључног значаја у превенцији дехидратације и ризика од повреда.




## Суплементација

- Протеин
- Креатин
- Угљени хидрати
  - БЦАА
- Омега-3 масне киселине
  - Кофеин



## Значај исхране после тренинга

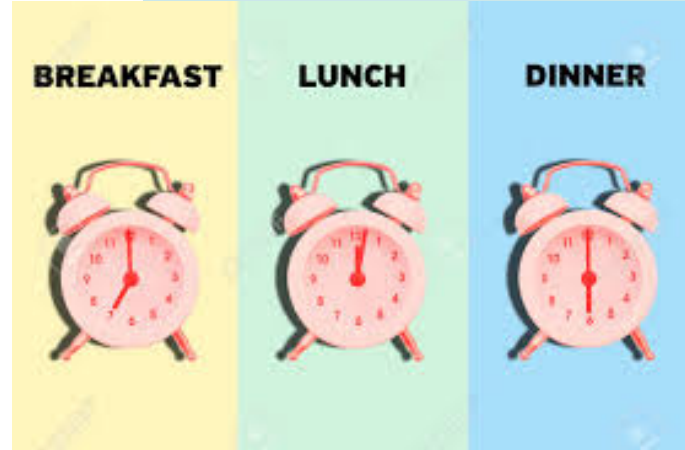


- Неопходно је надокнадити енергију изгубљену на тренингу.
  - Препоручује се унос 50% потрошених калорија
  - Калорије треба да потичу: 60% из угљених хидрата, 25% из протеина и 15% из масти.
- 



# Распоред obroka

- Имати пет obroka (3 glavna + 2 ужине)
- Поштовати време узимања obroka:
- Doručak: 07x - 08x
- Прва ужина: 11x
- Ручак: 14x - 15x
- Друга ужина: 17x
- Вечера: 19x - 20x





# Пример јеловника и рецепата

## Доручак:


Овсена каша са млеком или јогуртом, воће по избору (нпр. банана, јагоде, боровнице)  
Кришка интегралног тост хлеба са авокадом или путером од кикирикија  
Кафа или зелени чај за додатни стимуланс

## Ужина:

Грчки јогурт са медом и орашастим плодовима (нпр. бадеми, лешници)  
Воћна салата од сезоне (нпр. киви, поморанџе, јабуке)

## Ручак:

Пилећа прса на жару са смеђим пиринчем или киноом  
Поврће на пари (нпр. броколи, шаргарепа, кељ)  
Салата од парадајза, краставца и зелене салате са маслиновим уљем и лимуном





Поподневна ужина:

Смути са протеинским прахом, бананом, бобичастим воћем и бадемовим млеком  
Интегрални крекери са хумусом или кришка интегралног хлеба са туњевином

Вечера:

Лосос на жару са печеним бататом и спанаћем  
Интегрална тестенина са парадајз сосом, пилетином и поврћем  
Салата од авокада, парадајза и црног лука са преливом од лимуна и маслиновог уља

Касновечерња ужина (опционо):

Грчки јогурт са воћем и медом  
Воћна салата са орашастим плодовима  
Протеински шејк са млеком или бадемовим млеком





## Намирнице које се препоручују

- Пилеће груди
- Лосос
- Смеђи пиринач или киноа
- Поврће- броколи, шаргарепа, спанаћ
- Авокадо
- Јаја
- Овсена каша
- Бобичасто воће- боровнице, малине, јагоде

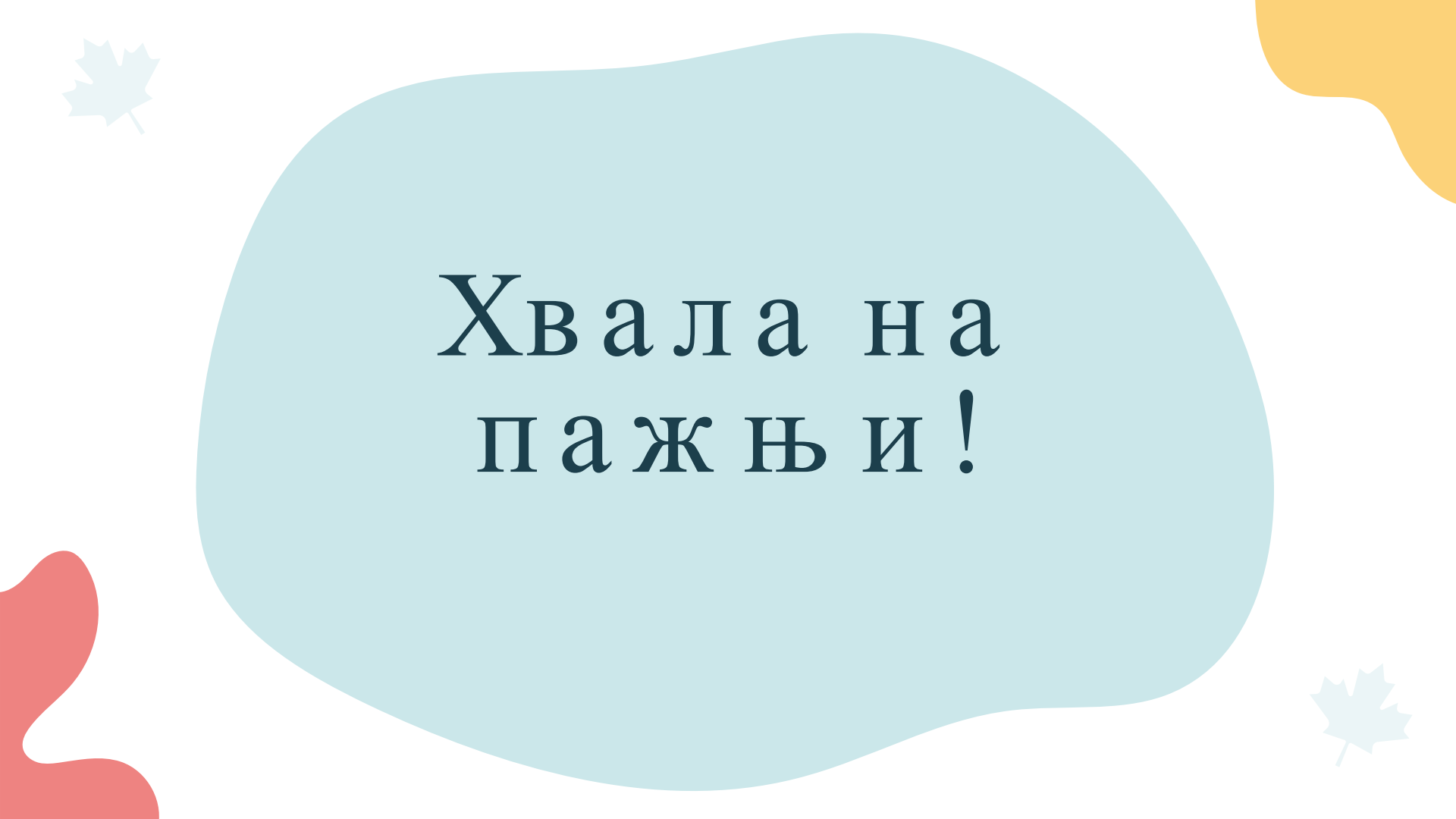




## Термичка обрада намирница

- ❑ Печење на жару
- ❑ Кување на пари
- ❑ Печење у рерни
- ❑ Кување
- ❑ Пржење на минималној масноћи





Хвала на  
пажњи!

# Ishrana profesionalnih odbojkaša



Predmet: Masovna ishrana

# Sadržaj:

O sportskoj ishrani

Nutritivni zahtevi u odbojci i hidratacija

Pre-takmičarska ishrana i post-akmičarska ishrana

Plan obroka

Specifične potrebe sportista i suplementacija

Edukacija igrača

Zaljučak





# O sportskoj ishrani

Kako bi poboljšali svoje performanse, ljudi koji se bave sportom se pridržavaju određenih principa. Kada je u pitanju ishrana za profesionalne sportiste postoje važna pravila koja treba ispoštovati. Neka od tih su raspored obroka i njihova priprema, hidratacija i suplementi kao dodatak ishrani koji su ključni za zdravije i snažnije telo, takođe slatkiši, alkohol, cigarete i brza hrana nisu dobrodošli. Njihova ishrana mora da bude bogata proteinima, vlaknima i mastima, dok su ugljeni hidrati dozvoljeni u malim količinama pa se samim tim dosta razlikuje od ishrane običnih ljudi.



## Nutritivni zahtevi u odbojci i hidratacija

Ishrana sportista se sastoji u unošenju povećanih količina raznih hranljivih namirnica koje treba da obezbede veće energetske potrebe. U odbojci to zahteva uzimanje hrane kao i osoba koja obavlja teške fizičke poslove, što bi značilo da obrok mora da bude:

1) obiman- da kalorijski unos bude dovoljan da pokrije potrebe za bazalnim metabolizmom, fizičkom aktivnošću i oporavkom od napora

2) pun makronutrienata kao i mikronutrienata- proteina(ključni su za izgradnju i obnovu mišićnog tkiva i odlična su podrška imunološkom sistemu), ugljenih hidrata(glavni izvor mišićne energije), masti ( regulacija hormona i apsorpciju određenih vitamina, posebno iz ribe i orašastih plodova jako korisne za zdravlje srca), vitamini i minerali( igraju ključnu ulogu u oporavku od napora i mišićnoj funkciji, a za odbojkaše su najznačajniji vitamini B kompleksa kao i vitamin D).



Kao i svi ljudi tako i ovi sportisti imaju individualne varijacije u svojim nutritivnim potrebama koje zavise od raznih faktora kao što su pol, telesna masa, pozicija na kojoj igraju i genetika. Zbog toga je važno da se plan ishrane prilagodi svakom igraču ponaosob. Tu nikako ne sme da se zaboravi na hidrataciju koja je uz hranu ključna prvenstveno za zdravlje odbojkaša ,a onda i u održavanju preformansa. Takođe je od izuzetnog značaja usled velikog gubitka tečnosti usled znojenja tokom utakmica i treninga. Preporučeno je da se pije oko 3dl vode na svakih 20 minuta treninga kako ne bi došlo do dehidracije.



## Pre-takmičarska ishrana i post-akmičarska ishrana

Ishrana odbojkaša najviše zavisi od dela sezone. Velika je razlika da li u toku priprema za sezonu odnosno utakmice kada su pod strožijim režimom ili je u pitanju period kraja sezone kada imaju priliku malo da se opuste i ne pridržavaju toliko rigorozno svog plana.

Pre takmičarska ishrana se bazira na većoj količini ugljenih hidrata koji potpomažu izdržljivost tokom utakmica i najbolji izbor su integralne žitarice, testenine, pirinač i voće, zatim umereni unos proteina zbog izgradnje mišića i to najčešće kroz meso, jaja i ribu ili mahunarki, tofu sira, orašastih plodova, nizak unos vlakana i masti jer može doći do problema sa varenjem i mnogo hidratacije kroz vodu, voće i povrće poput lubenice, krastavca ili pomorandži.



Post takmičarska ishrana podrazumeva veći unos vlakana, proteina, minerala i vitamina, a manje ugljenih hidrata. Problem sa kojim se pojedini igrači mogu susresti u post takmicarskom delu je dobijanje na telesnoj težini usled opustanja ili čak količinski istog unosa sa smanjenom fizičkom aktivnosti.



# Plan obroka



Unos za žene min 3000 kcal

## Jelovnik

Doručak		bel.	Masti	uglj.hid.
krem sir	50gr	8,5	0,6	2
2 parčeta hleba	50gr	4,1	0,6	25,5
Cvekla	50gr	4,1	0,6	25,5
voćni sok	2dl	1	0,4	38
<b>Ručak</b>				
Supa		40	0	0
ćufte (teletina sred.mas.i svinj.)	50gr	8,67	10,7	0,17
2 parčeta hleba	50gr	4,1	0,6	25,5
Krompir pire	100gr	2	0,2	20,9
povrće(papreika, paradajz)		1,2	0,2	5,1
kolač (od jabuke,šećera,keksa)	100gr	3	3,6	45,9
<b>Večera</b>				
2 parčeta hleba	50gr	4,1	0,6	25,5
šnicla (tel.sred.mas., svinj.mas)	100gr	17,35	21,4	0,35
Krompir suvi	100gr	9,3	1,5	61,4
kupus salata	100gr	1,7	0,2	4,8
kolač od jabuka	100gr	3	3,6	45,9
<b>posle treninga</b>				
keks Plazma	100gr	12,4	6,5	68,3
šaj sa šećerom		0	0	57,7
<b>preko dana:</b>				
kolač od jabuka	100gr	3	3,6	45,9
<b>svoga:</b>		124,07	54,35	476,32

Oko 600kcal 500kcal 1900kcal

## Specifične potrebe sportista i suplementacija

Svaki sportista želi na neki način da unapredi svoju igru i razni faktori mogu da utiču na to kao što na primer odbojkaši žele da bolje i više skaču ili jače udare loptu, pa su samim tim njihove potrebe specifične i individualne u zavisnosti od njihovog cilja. Zbog toga možemo te potrebe podeliti na nekoliko:

- Ishrana za izgradnju mišićne mase
- Ishrana za smanjenje masnog tkiva
- Ishrana za oporavak od povreda



# Edukacija igrača

Ono o čemu se malo priča, a izuzetno je važno za profesionalne odbojkaše je njihova edukacija o pravilnoj ishrani jer ona ima ključnu ulogu kako za njihovo zdravlje tako i za njihov napredak i učinak na terenu. Odbojkaši koji posvete više pažnje nutritivnim principima i pravilnoj ishrani imaju veće šanse da ostanu zdravi tokom cele karijer i da brže i bolje ostvare svoje sportske ciljeve. Najvažnije je da budu upućeni u odabir i sastav suplemenata kao i o načinu oporavka od jakih i naornih treninga i utakmica kojih ima mnogo u toku sezone, kao i da održe najbolju formu i ostanu hidrirani van takmičenja. Sve više igrača se trudi da u periodu van takmicenja angažuje ličnog kondicionog trenera i nutricionistu sa kojim pravi dobar plan shodan njegovom cilju za narednu sezonu.





# Zaključak

Ishrana u profesionalnoj odbojci je zahtevna kao i kod ostalih profesionalnih sportista ali igra ključnu ulogu u njihovom uspehu. Razumevanje nutritivnih potreba, planiranje obroka, održavanje hidriranosti i pravilna upotreba suplemenata su od velikog značaja kako za zdravlje igrača tako i za postizanje maksimalnih rezultata. Kroz edukaciju i podršku, odbojkaši mogu postići dugoročne uspehe na terenu, održati zdravlje na visokom nivou i u velikoj meri zaobići povrede ili ukoliko do došlo do istih, se brže vratiti na teren.





KRAJ !!!  
HVALA NA PAŽNJI!!!

