

# REGENERACJA SPORTOWCA



# REGENERACJA SPORTOWCA

- Podczas drogi, każde auto trzeba tankować (lub ładować:)). Bez paliwa daleko nie zajedziesz. W przypadku pracy jest identycznie – najlepsze wyniki osiągasz wkładając w realizowane zadania wiele energii, angażując się w nie mocno. Ta energia nie jest jednak nieskończona. Trzeba ją regularnie odnawiać. Zarządzanie energią, a nie tylko czasem, jest kluczowe dla naszej wydajności.

# SEN I REGENERACJA SPORTOWCÓW

**RÓWNOWAGA**

MIEDZY

WYSIĘKIEM A WYPOCZYNKIEM

**5 ZBILANSOWANYCH  
POSIĘKÓW**  
W CIĄGU DNIA

DBAŁOŚĆ O PRAWIDŁOWY  
**CYKL DOBOWY**  
→ MINIMUM 8 GODZIN SNU

MELATONINA  
WYDZIELA SIĘ PO  
GODZINIE 21:00

PODCZAS SNU  
**WZRASTA**  
PRODUKCJA HORMONÓW  
ANABOLICZNYCH, POTRZEBNYCH  
DO **REGENERACJI**  
TKANEK I MIĘŚNI

SYSTEMATYCZNA  
INDYWIDUALNA  
**STRATEGIA REGENERACJI**  
→ WPROWADZENIE ORGANIZMU W STAN  
**RELAXU**

**SEN ZMNIEJSZA**  
POZIOM **INSULINY**  
W CIĄGU DNIA

ZABURZENIA SNU  
**ZMNIEJSZAJĄ**  
WYDAJNOŚĆ  
PRACY **UMYSŁU**  
i ZDOLNOŚĆ KONCENTRACJI  
DO 33%



**SPORTOWIEC**



RYSONANKA ZS

# REGENERACJA SPORTOWCA

Gospodarowanie energią:

- FIZYCZNA
- UMYSŁOWA
- EMOCJONALNA
- DUCHOWA

# ENERGIA FIZYCZNA

- 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).

# ENERGIA FIZYCZNA

- 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).



# ENERGIA FIZYCZNA

- To pokazuje, że odżywianie sportowca jest kluczowym elementem regeneracji fizycznej. 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).

# ENERGIA FIZYCZNA

- W procesie regeneracji fizycznej 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.



# ENERGIA UMYSŁOWA

- Umysłowa wytrzymałość to umiejętność skupiania się i koncentrowania przez dłuższy czas.
- Umysłowa elastyczność charakteryzuje się zdolnością do przechodzenia pomiędzy tym, co racjonalne, i tym, co intuicyjne, oraz przyjmowaniem wielu punktów widzenia.
- By działać w pełni swoich możliwości, musimy być w stanie podtrzymać koncentrację i bardziej elastycznie przesuwać się pomiędzy ogółem i szczegółem, jak również skupieniem wewnętrznym i zewnętrznym.
- Najważniejszymi mięśniami pomocniczymi, które napędzają optymalną energię umysłową są umysłowe przygotowanie, wizualizacja, afirmacja, efektywne zarządzanie czasem i kreatywność.

# ENERGIA EMOCJONALNA

- Emocjonalną elastyczność odzwierciedla możliwość swobodnego i odpowiedniego poruszania się w szerokim spektrum emocji zamiast sztywnego lub defensywnego reagowania.
- Emocjonalna odporność to umiejętność „odskakiwania” od rozczarowań, frustracji, a nawet strat.
- Osoby, w których pracach przeważały pozytywne emocje (szczęście, miłość, nadzieja, wdzięczność i zadowolenie) zwykle wiodły dłuższe i bardziej produktywne życie
- Prawdziwa empatia wymaga zrezygnowania z własnych celów, przynajmniej na jakiś czas.
- Wszystkie cnoty są ze sobą związane. Szczerłość bez współczucia, na przykład, staje się okrucieństwem.

# ENERGIA DUCHOWA

- Duchową moc odzwierciedla przywiązanie do największych wartości, bez względu na warunki, i trwanie przy nich nawet za cenę osobistych poświęceń.
- Duchowa elastyczność przejawia się w tolerancji wobec wartości i przekonań, które różnią się od naszych, dopóki te wartości i przekonania nie przynoszą szkody innym.
- Najważniejszym „mięśniem”, który napędza energię duchową jest charakter – odwaga i przekonanie, by żyć według swoich wartości, nawet jeśli wiąże się to z osobistym poświęceniem i trudnościami. Pomocnicze mięśnie duchowe to pasja, poświęcenie, uczciwość i szczerść.
- Duchową energię podtrzymuje zrównoważenie poświęcenia dla innych z odpowiednią troską o siebie.
- Rozwijanie duchowych zdolności wymaga podporządkowania własnych potrzeb czemuś poza naszym zainteresowaniem samymi sobą.

# POŁĄCZ POSZCZEGÓLNE ENERGIE W CAŁOŚĆ

- Budowanie „mięśni” w każdej dziedzinie naszego życia – od empatii i cierpliwości do koncentracji oraz od kreatywności do uczciwości i poświęcenia.
- Na wszystkich poziomach rozwijamy się poprzez zwiększanie energii ponad nasze zwykłe ograniczenia i następującą potem regenerację.
- Jeśli wystawimy „mięsień” na zwykłe warunki, to nie urośnie. Właściwie z wiekiem będzie coraz słabszy. Czynnikiem ograniczającym w budowaniu jakichkolwiek „mięśni” jest to, że wielu z nas wycofuje się przy najmniejszym poczuciu dyskomfortu. Aby zaspokoić rosnące wymagania w naszym życiu, musimy nauczyć się systematycznie budować i wzmacniać „mięśnie”, gdy tylko nasze możliwości są niewystarczające. Każda forma stresu, która powoduje dyskomfort, daje nam możliwość zwiększenia naszych zdolności – fizycznie, umysłowo, emocjonalnie lub duchowo – pod warunkiem, że następuje po niej odpowiednia regeneracja.

# MOC CODZIENNYCH RYTUAŁÓW

- Siłą rytuałów jest to, że wykorzystujemy jak najmniejszą ilość świadomej energii.
- Wyobraźmy sobie, że za każdym razem, gdy nie udało nam się w pełni skupić swojej uwagi na bieżącym zadaniu, naraziliśmy czyjeś życie. Bardzo szybko sposób, w jaki zarządzamy energią stanie się mniej negatywny, lekomyślny i niedbały.
- Musimy się nauczyć uważać samych siebie za przynajmniej równie odpowiedzialnych za to, jak zarządzamy swoją energią.
- Tworzenie pozytywnych rytuałów jest najpotężniejszym sposobem, jaki wynaleziono, by efektywnie zarządzać energią w celu pełnego zaangażowania

# MOC CODZIENNYCH RYTUAŁÓW

- Tworzenie rytuałów wymaga bardzo precyzyjnego określenia zachowania i wykonywania go w ściśle określonym czasie – motywowanego najważniejszymi wartościami.
- Potężne źródło energii można uzyskać dzięki kontaktowi z jasnym poczuciem celu.
- Odłączony od najważniejszych wartości, nie mamy wielkiej motywacji, by lepiej o siebie dbać lub kontrolować swój brak cierpliwości, a nawet bardziej cenić swój czas i skupiać uwagę.
- Brak równowagi pomiędzy wykorzystywaniem i regeneracją energii: albo trenuje się zbyt dużo, albo za mało.
- Zarówno przetrenowanie, jak i za mało intensywne trenowanie, mają konsekwencje w wydajności, łącznie z uporczywymi kontuzjami i chorobami, niepokojem, negatywnym nastawieniem i złością, problemami z koncentracją i utratą zapału.



# BALANS ENERGETYCZNY

- W ciągu od szesnastu do dwudziestu sekund pomiędzy zdobytymi punktami w meczu, tempo uderzeń serca u najlepszych sportowców spada o aż dwadzieścia uderzeń na minutę. Tworząc bardzo wydajny i skupiony zwyczaj regeneracji, gracze ci znaleźli sposób, by uzyskać niezwykłą regenerację energii w bardzo krótkim czasie.
- Wielu z nas traktuje życie jak maraton, który nie kończy się, dopóki nie skończy się na dobre.
- Musimy nauczyć się ustalać punkty zatrzymania w naszym dniu, nienaruszalny okres, kiedy schodzimy z boiska, przestajemy przetwarzać informacje i kierujemy naszą uwagę z osiągnięć na regenerację.

„...Najlepsze momenty w naszym życiu zwykle zdarzają się wtedy, gdy nasze ciało lub umysł są rozciągnięte do granic możliwości w dobrowolnym wysiłku osiągnięcia czegoś trudnego i wartego poświęcenia...”

