



## Pitný režim hráčů ledního hokeje

- **Proč testovat ztráty a doplňování tekutin u hráčů ledního hokeje?**  
Pokud hráč ztratí 2 % tělesné váhy (BM) jeho výkonost klesá.  
 $80 \text{ kg} - 2 \% = 1,6 \text{ kg}$  (1,6 litrů).
- **Doplňování tekutin je důležitá součást výživy a regenerace sportovce...**  
Potíme se proto, abychom se zbavili tepla, a aby se teplota našeho těla příliš nezvýšila. Vyšší teplota = rychlejší únava.
- **Faktory ovlivňující kolik tekutin hráč ztratí během tréninku/utkání:**  
Teplota prostředí (stadionu), intenzita zatížení během tréninku/utkání, trénovanost hráče, nestálost lidského organismu, jakou vrstvu výstroje/oblečení má hráč na sobě, jak je hráč (de)hydrovaný před tréninkem/utkáním.
- **Výsledky výzkumu (z rozboru moči) u hráčů Team Canada U20:**  
55 % hráčů – mírně dehydrovaných už před začátkem tréninku  
30 % hráčů – pokročilé stadium dehydratace před tréninkem  
20 % hráčů – velká ztráta tekutin při tréninku (více než 2 litry za hodinu)  
0,75 kg byla průměrná ztráta hmotnosti při tréninku  
2,9 kg byla průměrná ztráta brankařů, přestože pili nejvíce (1,8 litrů) = -1,1 kg  
34 % - u tolika procent hráčů hrozilo velké riziko poklesu výkonnosti
- **Doporučení pro praxi:**  
Pít během dne (vodu, ovocné šťávy, čaje atd.) – barva moči musí být čirá nebo mírně zbarvená.  
Jedna hodina před tréninkem nebo utkáním = 600 až 700 ml tekutin.  
Během zátěže = 100 až 200 ml každých 10 až 15 minut.  
V utkáních = pít mezi střídáními.  
Během tréninku = pít v přestávkách mezi cvičeními.  
Po tréninku/utkání doplnit tekutiny obohacené o sacharidy pro rychlejší obnovení glykogenu.
- **Při závažnější dehydrataci vzniklé během fyzické zátěže dochází i při správném doplnění tekutin k rovnováze tekutin ve vnitřním prostředí až za 4–24 hodin.**