2014

Vai trāpi visos mērķos?

Informatīvs materiāls futbolistam par uzturu, režīmu un citām ikdienas niansēm futbolā.

Informācija, kas jāzina katram jaunajam futbolistam un viņa vecākiem, īsi, vienkārši un saprotami. Izlasi un pārliecinies, ka ikdienā ievēro to un patiešām trāpi visos mērķos.

Latvijas Futbola federācija
Sporta medicīnas un pētniecības daļa
Rīga 2014

Uzturs

Uzturs ir uzturlīdzekļu jeb pārtikas produktu kopums, kas nepieciešams normālām dzīvības norisēm cilvēka organismā. Katra ēdiena sastāvā ir dažādas uzturvielas, kuras attiecīgi pilda dažādas funkcijas ķermeņa un organisma darbībā un attīstībā. **Pareizs uzturs** ir svarīga ikdienas sastāvdaļa, kas palīdz:

nodrošināt futbolistam nepieciešamo psiholoģisko un fizisko enerģiju;

augt ķermenim stipram un veselam;

aizkavēt nogurumu un paātrināt atjaunošanos;

samazināt traumu un saslimšanu risku;

izveidot un noturēt optimālu ķermeņa uzbūvi un svaru;

pārliecībā un gandarījumā par profesionalitāti visās jomās.

FUTBOLISTA UZTURA SASTĀVDAĻAS			
Viela (*)	Ēdieni	Galvenā funkcija	Vissvarīgāk
Ogļhidrāti (70%)	Makaroni, rīsi, griķi, graudu maize, augļi u.c.	Enerģijas avots	Pirmajā dienas daļā; pirms treniņiem/ spēlēm
Olbaltumvielas (15%)	Vistas gaļa, zivs gaļa, piena produkti, olas u.c.	Būvmateriāls	Otrajā dienas daļā; pēc treniņiem/ spēlēm
Tauki (15%)	Siers, eļļa, sviests, speķis, saldumi u.c.	Regulators, rezervju glabātājs	Ikdienā; zema tauku satura produkti
Vitamīni (atkarībā no vecuma un aktivitātes)	Uztura bagātinātāji, augļi un dārzeņi, dažādi produkti	Efektīvai funkcionēšanai, augšanai, attīstībai	Pirmajā dienas daļā; pirms, pēc un treniņu/sacensību laikā
Šķidrums (apmēram 1l uz 30 kg ķermeņa masas)	Ūdens, zaļā tēja, (sulas un limonādes neskaitās)	Regulē temperatūru, nodrošina jebkuru procesu norisi organismā	Ikdienā, regulāri; pirms, pēc un treniņu/spēļu laikā

*Vielu aptuvenais sadalījums futbolistam dienas laikā

Biežākās problēmas bērnu un jauniešu vecuma futbolistiem un viņu vecākiem, no kurām ieteicams izvairīties:

zems zināšanu līmenis par veselīgu un futbolistam pareizu uzturu;

futbolam neadekvātas ēdiena gatavošanas prasmes;

nepareiza produktu izvēle iepērkoties un ēdot ārpus mājām;

aizņemta vai paviršī saplānota ikdiena, kas traucē regulārai un pareizai ēšanai.

Svarīgi par uzturu

Diēta ietekmē sniegumu – kāds ēdiens un dzēriens ikdienā, tāds sniegums treniņos un spēlēs;

Dažādība uzturā ir psiholoģiski un fiziski svarīga, kā arī pilda izglītojošu funkciju;

Futbolistam pašam (vai viņa vecākam) ir **jābūt** profesionālam futbola **pavāram**;

Futbolistam ieteicams dienas laikā paredzēto ēdiena daudzumu sadalīt **4–5 ēdienreizēs**;

Pirms treniņiem/spēlēm ieteicams **ēst apmēram 2–3 stundas iepriekš**, vēlāk līdz aktivitātes sākumam var uzkost, vadoties pēc pašsajūtas;

Pēc treniņiem/spēlēm iespējami **ātrākā laikā** (līdz 2 stundām) ieteicams **kompensēt** organismā **patērēto** – padzerties, uzēst ogļhidrātus un olbaltumvielas (piem. augļus);

Katrs futbolists ir individuāls, nav vienas receptes visiem, **jāizmēģina** uztura nosacījumi uz sevi un **jāpielāgo** tie atkarībā no pašsajūtas un citiem apstākļiem, cik daudz un ko, ēst un dzert, kādā laikā pirms un pēc treniņiem/spēlēm;

Veselīga/neveselīga uztura attiecībai jābūt nemazākai kā **80%/20%,** taču **jo mazāk neveselīgā, jo labāk**;

Svarīgi par uzturu

Cep ēdienus ar pēc iespējas mazāk eļļas;

Ar neveselīgiem našķiem ieticams mieloties tikai no treniņiem un sacensībām brīvajā laikā vai arī **var sevi motivēt ar tiem** ēdot tikai svētkos, vai tikai pēc veiksmīgiem treniņiem/spēlēm, kad tas šķiet nopelnīts;

Pilnībā izvairies no gāzētām limonādēm, veikalu enerģijas dzērieniem, čipsiem, ķīmiskiem saldumiem;

Ikdienā tikai retais uzņem nepieciešamo ogļhidrātu apjomu, droši **ēd vairāk augļus** – par daudz nebūs, pirms spēlēm un turnīriem – vēl vairāk ogļhidrātu;

Svarīgākais futbolista auglis – banāns, jo satur daudz ogļhidrātu;

Kopējais dienas laikā uzņemtais ēdiena/kaloriju daudzums ir atkarīgs no futbolista individuālajām vajadzībām un pašsajūtas, ja esi pārāk tievs vai jūti, ka ir par maz, tad ēd vairāk, taču, ja tev ir liekais svars vai mēdz pārēsties, noteikti ēd mazāk;

Futbolistiem ikdienā papildus uzturam ieteicams lietot arī dažādus vitamīnus, piemēram, kādu multivitamīnu kompleksu vispārējai veselībai, kas attiecīgi palīdz uzlabot arī sniegumu futbolā;

Pakonsultējies ar zinošu cilvēku (treneri/ārstu) pirms sāc lietot vitamīnus un uztura bagātinātājus, bieži vien bērniem un jauniešiem papilduzturs nepieciešams tikai slimību un deficīta gadījumā.

Svarīgi par ūdeni

Dabā nav tāda brīnumlīdzekļa, kas ārstētu no visām slimībām, bet ja tāds būtu jāizvēlas, tas būtu ūdens;

Vienmēr nēsā līdzi ūdens pudeli;

Dzer maz, bet bieži, piemēram ikdienā ik pēc stundas, bet treniņa laikā ik pēc 15-30 minūtēm;

Kad gribas dzert, jau esi nokavējis, padzeries regulāri, lai slāpes pat neparādītos;

Atvēsināts ūdens organismā uzsūcas ātrāk, tas ir svarīgi treniņu/spēļu laikā;

Šķidruma zudums organismā – viens no galvenajiem enerģijas zuduma iemesliem treniņu/spēļu laikā;

Dzer negāzētu minerālūdeni, gāze sagādā papildus nevajadzīgu slodzi tavam organismam;

Jo tumšākā krāsā tavs urīns, jo vairāk tavs organisms ir atūdeņojies, tas nozīmē, ka tev jādzer vairāk.

Režīms

Futbolista režīms ir svarīga ikdienas sastāvdaļa, kas nodrošina iespēju efektīvi padarīt psiholoģisku un fizisko darbu, piemēram, mācīties un trenēties, kā arī palīdz efektīvi saplānot ēšanu, gulēšanu, higiēnu, atpūtu un arī izklaidi;

Futbolistam jāseko stingram grafikam, jāievēro disciplīna;

Katram futbolistam pašam jāizstrādā savs dienas režīms, kādos laikos iet gulēt un celties, kādos laikos ēst, mācīties, trenēties, atpūsties un izklaidēties;

Bērnu un jauniešu vecumā futbolistiem īpaši svarīgi izvairīties no pārmērīgas TV skatīšanās vai datora lietošanas, jo šīs nodarbes var izraisīt atkarību, kas negatīvi ietekmē režīmu.

Higiēna

Personiskā higiēna ir noteikumu kopums, kas ietver sevī ķermeņa, matu, nagu un zobu regulāru kopšanu, kā arī nosaka cilvēka izturēšanos privātajā un sabiedriskajā vidē, attiecīgi mājās un skolā, komandā;

Personiskās higiēnas ievērošana ievērojami veicina futbolista veselības saglabāšanos un nostiprināšanos, tās neievērošana var būt par cēloni dažādām slimībām, kas var izplatīties ģimenes un draugu lokā;

Futbolistam svarīgi mazgāties pēc katra treniņa/spēles, kā arī citos gadījumos, kad tas nepieciešams;

Apmeklējot futbola treniņu, papildus futbola ekipējumam, jānodrošina sev arī higiēnas ekipējums, kas varētu ietvert, piemēram – šampūnu, dušas želeju, dvieli, dušas čības, dušas sūkli u.c. katram individuāli nepieciešamas sastāvdaļas;

Regulāri, vairākas reizes dienā jāmazgā rokas, jo īpaši pirms ēdienreizēm;

Futbolistam svarīgi treniņus/spēles apmeklēt tīrā un kārtīgā ekipējumā, sākot no formas un beidzot ar apaviem un kājsargiem;

Personiskā higiēna ir futbolista disciplīnas spogulis;

Miegs

Miegs ir dabisks stāvoklis, kad ķermenis un organisms atpūšas;

Guļot uzkrājas rezerves un smadzenes turpina apstrādāt un sakārtot dienas laikā apgūto un piedzīvoto, lai mēs varētu to izmantot nākotnē;

Futbolistiem bērnu un jauniešu vecumā ieteicams gulēt attiecīgi 10 un 9 stundas naktī;

Diendusa palīdz ‘’restartēt’’ tevi dienas otrajai daļai, kurā bieži vien arī gaidāms futbola treniņš, taču uz diendusas rēķina nedrīkst samazināt miegu naktī;

Futbolistam ieteicams regulāri apmēram vienā laikā vakarā iet gulēt un vienā laikā celties no rītiem, lai izveidotu savu personīgo bioloģisko diennakts ritmu;

Vienas dienas režīma piemērs dažādos gadijumos

Skola + treniņš

Laiks	Notikums, darbība
7:30	Celšanās, rīta higiēna
7:45	Brokastis
8:30	Skola sākas
12:00	Pusdienas
14:00	Skola beidzas
14:45	Mājasdarbi
15:45	Uzkodas
17:00	Treniņš
19:30	Vakariņas
20:00	Atpūta, izklaide
22:00	Vakara higiēna, naktsmiers

Divi treniņi

Laiks	Notikums, darbība
7:45	Celšanās, rīta higiēna
8:00	Brokastis
10:00	Treniņš
12:30	Pusdienas
13:00	Atpūta
15:45	Uzkodas
17:00	Treniņš
19:30	Vakariņas
20:00	Atpūta, izklaide
22:00	Vakara higiēna, naktsmiers

Spēles diena

Laiks	Notikums, darbība
9:00	Celšanās, rīta higiēna
9:15	Brokastis (maza-vidēja porcija)
11:00	Pusdienas (maza – vidēja porcija)
13:00	Uzkodas
14:00	Spēle
16:30	Otrās pusdienas
17:00	Atpūta, izklaide
19:30	Vakariņas
20:00	Atpūta, izklaide
22:00	Vakara higiēna, naktsmiers

Turnīrs

Laiks	Notikums, darbība
7:45	Celšanās, rīta higiēna
8:00	Brokastis
10:00	Pirmā spēle
10:45	Uzkodas, atpūta
11:30	Otrā spēle
12:15	Uzkodas atpūta
13:00	Trešā spēle
13:45	Uzkodas, atpūta
14:30	Ceturtā spēle
15:30	Pusdienas
16:00	Atpūta, izklaide
19:30	Vakariņas
20:00	Atpūta, izklaide
22:00	Vakara higiēna, naktsmiers

Treniņu process

Vairumam futbolistu mēdz noderēt individuālais darbs, nekautrējies pajautāt trenerim vai tev nepieciešams individuālais darbs pirms vai pēc treniņiem, vajadzības gadījumā, palūdz, lai treneris arī parāda vai pastāsta sīkāk par tev nepieciešamo;

Nav ieteicams individuāli darboties bez trenera informēšanas, ja pats vēlies kaut ko darīt, tad droši pajautā trenerim vai tas būtu tev ieteicams;

No rītiem, lai labāk pamostos, futbolists var izpildīt rīta rosmi, kas var ilgt tikai dažas minūtes, taču palīdzēs efektīvi iesākt dienu, tie var būt dažādi vingrinājumi, kurus ieteicams saskaņot ar treneri;

Treniņu/spēļu laikā svarīgi visu laiku darboties ar 100% atdevi, tas nozīmē, ka tad, kad noris vingrinājums, tas jāizpilda ar maksimālu atdevi un tad, kad laiks atpūtai, arī tad pilnībā jāatpūšas tam atvēlētajā laikā;

Pastāv maldīgs uzskats, ka ir atšķirība starp treniņu un spēli, kura visbiežāk izpaužas atdevē, tad nu zini, ka šīs divas lietas noteikti neatšķiras. Tas jau tikai treniņš, spēlē es parādīšu – noteikti šādi nerīkojies!

Viena no svarīgākajām ikdienas un treniņa/spēles futbolista darbībām ir elpošana, tā nodrošina visu organisma darbību, jo labāka elpošana, jo labāka organisma darbība, jo labāks sniegums futbolā;

Treniņu procesā un ārpus tā jāievēro disciplīna, tas ir process, kas māca futbolistam ievērot noteikumus, tās mērķis ir sniegt futbolistam to, kas viņam nepieciešams pat tad, ja kādreiz tas nesaskan ar to, ko gribās;

Futbolista iekšējās intereses, dzinuļi, vēlmes, mērķi un sapņi izraisa viņa aktivitāti un virza viņa rīcību, to visu kopā sauc par motivāciju, tā ir viena no svarīgākajām futbolista ikdienas un treniņu procesa psiholoģiskajām sastāvdaļām;

Atdeve jeb centība ir instruments ar kura palīdzību realizēt motivācijas veidoto enerģiju un aktivitāti, jo lielāka motivācija, jo lielāka centība, jo efektīvāks treniņš;

Prasme koncentrēt prātu un uzmanību ir viena no galvenajām futbolista attīstības atslēgām, tā palīdz uzturēt centību, neļauj tai apstāties. Īpaši svarīgi to spēt izdarīt treniņu procesā brīžos, kad uzdevumi un vingrinājumi nešķiet tik interesanti vai viegli.

Iesildīšanās

Iesildi ķermeni! – Sagatavo organismu un ķermeni treniņam, pakāpeniski paaugstini sirdsdarbību, paātrini asinsriti, paaugstini muskuļu temperatūru un ieeļļo locītavas; pirmie sviedri ir signāls, ka ķermenis ir gatavs darbam!

Samazini traumu risku! – Neviens nav pasargāts no traumām, taču tavos spēkos ir darīt to, lai samazinātu iespēju iegūt traumu, tāpēc vienmēr iesildies! To izdarot, treniņā būsi gatavs efektīvi izpildīt galvenos uzdevumus un to laikā necietīs tavs ķermenis!

Iesildi prātu! – Viss sākas no galvas! Aizmirsti visas domas, kas neattiecās uz treniņu, koncentrējies treniņam; lai labāk izpildītu treniņa uzdevumus nepieciešams arī psiholoģiski tam sagatavoties ar maksimālu pašatdevi un motivāciju!

Attīsties un pilnveidojies! – iesildīšanās ne tikai noderēs visam augstāk minētajam, bet arī uzlabos tavu sportisko meistarību; vingrinājumi ar bumbām palīdzēs vienlaikus arī pilnveidot tavu tehnisko sagatavotību, kā arī dažādi fiziskie vingrinājumi attīstīs tavas fiziskās īpašības un pilnveidos kustību tehniku!

Atsildīšanās

Atsildi ķermeni! – atjauno organismu un ķermeni pēc treniņa, pakāpeniski pazemini sirdsdarbību, nomierini elpošanu, atslābini muskuļus un locītavas, ķermenis jāsagatavo atlikušajai dienas daļai, kā arī enerģija jāpataupa nākamajam treniņam!

Samazini traumu risku! – Atsildīšanās palīdzēs tev atjaunoties, līdz ar to, labāk sagatavoties nākošajām aktivitātēm; rūpējies par sevi un tā rezultātā ievērojami samazināsies iespēja satraumēties!

Atsildi prātu! – Pēc treniņa analizē to, savā prātā ''izskrien cauri'' treniņam un padomā, kas paveikts, kas nav izdevies tik labi un kāpēc?, Mācies no savām un citu kļūdām, neatkārto tās! Noteikti atminies arī pozitīvo un turpini to saglabāt arī nākotnē. Tikai pēc treniņa vari atsākt domāt par apkārtējo un savām privātajām darīšanām!

Attīsties un pilnveidojies! – Papildus treniņa nobeigumam, šajā daļā var iekļaut dažādus ķermeņa nostiprināšanas un lokanības vingrinājumus, kuri palīdzēs īstenot visu augstāk minēto un attīstīs tās fiziskās īpašības, kurām, iespējams, treniņa galvenās daļas laikā nesanāk veltīt tik daudz uzmanības!

Kopsavilkums

Iepazīstoties ar visu informatīvajā materiālā minēto, iespējams, uzzināji kaut ko jaunu, taču neskatoties uz to, vai informācija tev jau bija zināma vai ir zināma tikai tagad, svarīgākais, lai tā tiktu ievērota. Tāpat kā dzīvē, arī futbolā svarīgi realizēt sevi nevis vārdos, bet gan darbos: ‘’Es ļoti gribu spēlēt pamatsastāvā’’, ‘’Es ļoti gribu gūt vārtus’’, ‘’Es ļoti gribu iekļūt Latvijas izlasē’’, ja esi saskāries ar šādiem vai līdzīgiem izteikumiem, tad uzreiz pārdomā vai gribi to vārdos, vai arī reāli dari pilnīgi visu iespējamo, kas ir tavos spēkos (vai pat vairāk), lai īstenotu šos mērķus. Futbolā sīkumu nav, no visām mazajām niansēm veidojas kopējais gala rezultāts gan katram individuāli, gan komandai kopumā, tāpēc futbolistiem un arī viņu vecākiem jācenšas ievērot un darīt pareizi visu, kas minēts šajā informatīvajā materiālā, kā arī pārējo, kas ir nepieciešams.

Ja dzīvē kādreiz vēlies vai nevēlies kaut ko darīt, uzdod sev jautājumu: ‘’Vai tas man kā futbolistam palīdzēs?, Vai futbolistam tas ir vajadzīgs?’’ tad noteikti pats spēsi atbildēt un attiecīgi rīkoties katrā situācijā un realizēt savus mērķus un sapņus.