

Sportavimas karštyje, sukelia dehidratacija ir hipertermija, didina širdies ir kraujagyslių sistemos apkrovą, todėl žaidėjas turi įdėti daugiau pastangų, greičiau pavargsta ir pailgėja atsistatymo laikas. Sportuojant karštyje gali ištikti šilumos smūgis bei atsirasti kitų, sveikatai grėsmingų komplikacijų.

## Ką reikia žinoti varžybų diena ?

Tinkamas skysčių suvartojimas varžybų dieną pagerins žaidėjo sveikatą ir fizines savybes. Žaidėjai turėtų rungtynes pradėti visiškai hidratuoti, tai galima užtikrinti reguliariai matuojant:

- Žaidėjo kūno masę;
- troškulio lygį;
- šlapimo spalvą.



1 pav. Šlapimo spalva ir kvapas (<https://bukimsveiki.lt/>)



- Varžybų diena, žaidėjai turėtų stengtis išgerti 5–7 ml vandens vienam kūno masės kilogramui, likus 2–4 valandoms iki rungtynių pradžios. Tikslas šlapimo spalva, kuri yra šviesiai gelsvos spalvos.
- Taip pat, rungtyniaujant karštyje padidėja angliavandenių poreikis, todėl labai svarbu 3-4 valandas prieš varžybas, suvartoti 1-3 g angliavandenių vienam kūno masės kilogramui.

## **Ką reikia žinoti per varžybas?**

Rungtyniaujant karštyje, prieš ir per varžybas būtina pasirūpinti optimaliu angliavandenių ir skysčių suvartojimu:

- Tyrimų duomenys rodo naudą suvartojant 20-50 g angliavandenių prieš pat apšilimą ir po pirmo kėlinio. Tačiau didelis kiekis angliavandenių prieš sportą, kai kuriems žaidėjams gali sukelti virškinamojo trakto problemų, todėl angliavandeniams gauti, patartina naudoti energetinius gelius bei sportinius gėrimus;
- Prakaitavimo dažnis yra individualus tarp žaidėjų ir gali labai skirtis, priklausomai nuo pratimų intensyvumo, aplinkos, aklimatizacijos ir t.t. Prakaitavimo dažnis vyrų žaidėjų treniruočių ir rungtynių metu svyruoja nuo 0,5 iki 2 l per valandą. Mažesnis skysčių praradimas pastebimas tarp moterų žaidėjų dėl mažesnės kūno masės ir mažesnio absoliutaus darbo lygio. Todėl, žaidėjai turėtų stengtis gerti pakankamai skysčių, kad fizinio krūvio metu būtų išvengta daugiau nei 2–3 % kūno masės deficito;
- Prakaite taip pat yra elektrolitų, svarbiausia natrio, kurio koncentracija tarp žaidėjų labai skiriasi. Dėl to, būtina gerti ne tik vandenį, bet ir sportinius gėrimus, norint atstatyti elektrolitų kiekį.



## Ką reikia žinoti po varžybų?

Po varžybų pagrindinis tikslas yra sutrumpinti laiką, reikalingą visiškam atsigavimui. Todėl būtina atstatyti skysčių, elektrolitų ir glikogeno atsargas, nes jų trūkumas gali pabloginti žaidėjo atsistatymą.

- Žaidėjai turėtų siekti išgerti apie 1,2–1,5 l skysčių kiekvienam rungtynių metu numesto kilogramo svorio;
- Sportiniai gėrimai (pvz., aromatizuoti gėrimai, susidedantys iš vandens, šiek tiek druskos ir cukraus) užtikrina pilnesnę hidrataciją nei geriant paprastą vandenį ar gaiviuosius gėrimus, nes juose yra optimalios cukraus koncentracijos, kad organizmas maksimaliai pasisavintų vandenį. Taip pat, patartina vartoti skysčių ir kieto maisto derinį rehidratacijai ir elektrolitų bei glikogeno pakeitimui;
- Maistas ir užkandžiai po rungtynių turėtų būti orientuoti į angliavandenių suvartojimą ~1 g angliavandenių vienam kūno masės kilogramui/val. 4 valandas;
- Siekiant optimizuoti baltymų sintezę, raumenų atsistatymui ir adaptacijai, valgiai ir užkandžiai turėtų būti suplanuoti taip, kad kas 3–4 valandas būtų suvartojama 20–25 g (aukštos kokybės) baltymų.



## Bendri patarimai sportuojant karštyje

- Varžybose per kiekvieną kėlinį taikyti nustatytas 3 min. vėsinimo pertraukas;
- Pertraukų metu, atšaldytų gėrimų tiekimas skatina didesnę skysčių suvartojimą ir gali apriboti vidinės temperatūros kilimą;
- Treniruočių ir varžybų pertraukos metu, siekiant sumažinti šilumos poveikį, sportininkams patariama ilsėtis vėsioje aplinkoje ir vengti papildomo buvimo ant tiesioginės saulės;
- Sportininkams pertraukų metu ir po treniruočių gali būti naudojamas galvos ir veido vėsinimas;
- Sportininkai, patiriantys miego sutrikimus po treniruočių/varžybų karštyje, turėtų peržiūrėti savo miego higienos praktiką ir taikyti paprastas strategijas, tokias kaip reguliarios miego ir kėlimosi valandos, patogi miego aplinka (vėsi, tamsi ir tyli) ir vengti stimuliuojančių dirgiklių (mobiliųjų telefonų, kompiuterių ir televizoriaus) arba kofeino mažiausiai 1 valandą prieš miegą;
- Sportininkai, kurie treniruojasi karštyje, vėlai vakare ir dėl to sunkiai užmiega arba patiria prastą miego kokybę, po treniruotės gali naudoti šaltą vonią/dušą (12°C–15°C 10–15 min.), kaip atsistatymo priemonę.