

БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА



# ПИТАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТА

• ЧЕЛОВЕК •

Библиотека легкоатлета

# **Питание легкоатлета**

«Спорт»

2012

ББК 42.2

Питание легкоатлета / «Спорт», 2012 — (Библиотека легкоатлета)

ISBN 978-5-904885-48-9

Практическое руководство по питанию и напиткам в легкой атлетике – для  
здоровья и результата.

ББК 42.2

ISBN 978-5-904885-48-9

, 2012

© Спорт, 2012

## Содержание

Преимущества хорошего питания	6
Основные вопросы	7
Часть 1: Общие принципы: цель питания и его стратегия	9
Энергетический баланс, масса тела и состав тела	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Питание легкоатлета**

## **(сост. Луиз Бурк, Рон Моган)**

© Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ, текст, 2012

© Издательство «Человек», оформление, издание, 2012

\* \* \*

«Все спортсмены могут получить пользу от выбора хорошего питания, которое будет способствовать последовательной тренировке, улучшению результата во время соревнования и поможет сохранить хорошее здоровье.

Выбор продуктов питания может быть самым различным в разных странах и в разных сообществах, но основа хорошего питания остается одинаковой: широкое разнообразие здоровой и полезной пищи, съедаемой в соответствующих количествах, должно составлять основные элементы питания каждого спортсмена.

ИААФ призвана помогать спортсменам всех стран мира улучшать свои результаты, их здоровье и решать их личные задачи. Эта брошюра является частью этого призвания.»

*Ламин Диак, Президент ИААФ*

Компания Кока-Кола через бренд ПОВЕРАДЕ установила очень успешное партнерство с Международной Ассоциацией легкоатлетических федераций (ИААФ). В результате этого партнерства появилась данная брошюра, которая, мы надеемся, предоставит вам практическую информацию.

Мы очень рады оказывать поддержку спортсменам в достижении их личных целей. Одним из способов является спортивный напиток ПОВЕРАДЕ. Он был разработан, чтобы помочь спортсменам выступать самым лучшим образом, благодаря его составу, который может помочь задержать наступление усталости во время выполнения упражнения и предотвратить обезвоживание.

Эта брошюра признает важность питания, как решающей части спортивного результата, и мы надеемся, что вы найдете эту информацию полезной для себя.

*Мухтар Кент, Председатель Правления и руководитель компании Кока-Кола*

## Преимущества хорошего питания

**Хорошо подобранное питание дает много преимуществ всем спортсменам независимо от пола, возраста или уровня соревнования:**

- Оптимальное преимущество от программы тренировки
- Ускоренное восстановление в течение и между тренировками и соревнованиями
- Достижение и поддержание идеального веса тела и физической формы
- Снижение риска получения травмы и заболевания
- Уверенность в хорошей подготовке к соревнованию
- Стабильность высокого результата
- Получение удовольствия от еды и различные мероприятия, включающие еду

**Несмотря на эти преимущества, многие спортсмены не могут обеспечить правильное питание. Общие проблемы и сложности включают:**

- Плохое знание продуктов питания и напитков и плохие кулинарные способности
- Плохой выбор во время покупки продуктов или при питании в общественных местах
- Плохое или устаревшее знание спортивного питания
- Недостаточное количество денег
- Напряженный жизненный стиль, ведущий к недостатку времени на получение или переработку соответствующих продуктов питания
- Скучный выбор продуктов питания и напитков
- Частые поездки
- Неправильное использование пищевых добавок и спортивного питания

Информация, содержащаяся в этом буклете, предназначена для того, чтобы обеспечить тренеров и спортсменов информацией о самых последних новшествах в спортивном питании. В то время как не существует такого понятия, как волшебная диета или пища, есть много способов, когда хорошая еда и напитки позволяют спортсменам на всех уровнях выполнять поставленные цели в программах тренировки и соревнования. Не имеет никакого смысла усердно тренироваться и игнорировать преимущества, которые вытекают из выбора правильного питания.

**Брошюра «Питание для спортсменов» была подготовлена по итогам Конференции ИААФ 2007 года по вопросам питания для спортсменов и обновлена в 2011 году. Мы благодарны и признательны участникам конференции за их экспертный научный вклад в содержание этой брошюры.**

*Этот буклет подготовлен для Медицинской и Антидопинговой комиссии ИААФ профессором Луиз Бурке (Австралия) и профессором Роном Моганом (Великобритания)*

*Мы благодарим всех участников международной Конференции согласия ИААФ за вклад и замечания при подготовке этого буклета.*

## Основные вопросы

Когда очень талантливые и хорошо подготовленные спортсмены, обладающие высокой степенью мотивации, встречаются во время соревнования, разница между победой и поражением очень мала. Огромную разницу можно выявить, обратив внимание на детали. Питание влияет на результат, и то, как мы едим и пьем, оказывает влияние на то, как мы тренируемся и можем ли мы выступать на самом высоком уровне. Всем спортсменам нужно знать о своих личных потребностях в питании и о том, как они могут выбирать стратегию питания, чтобы решать поставленные перед собой задачи.

Легкая атлетика охватывает широкий диапазон видов, которые требуют использования различной техники, силы, мощи, скорости и выносливости. Каждый спортсмен отличается от другого, и нет никакого единого типа питания, которое отвечает нуждам всех спортсменов во все времена. Индивидуальные потребности также меняются в течение сезона, и спортсменам нужно гибко к ним приспосабливаться.

Питание может оказать самое большое влияние на тренировку, и хорошее питание поможет поддержать последовательную интенсивную тренировку, в то же время снизит риск заболевания или травмы. Выбор правильного питания также может совершенствовать адаптацию к раздражителю, вызванному тренировкой.

Получение нужного количества энергии, чтобы оставаться здоровым и хорошо выступать, является основой. Потребление слишком большого количества энергии увеличивает жировую прослойку; если энергии потребляется слишком мало, результат падает, чаще возникают травмы и болезни.

Углеводы обеспечивают горючее для мышц и мозга, чтобы справиться со стрессом, вызванным тренировкой и соревнованием.

Спортсмены должны знать, какое питание им нужно выбирать, чтобы обеспечить свои потребности в углеводах, сколько нужно есть и когда нужно есть.

Пища, богатая белками, важна для строения и восстановления мышц, но разнообразное питание, содержащее ежедневные продукты питания, поставляют более чем достаточно, белков. Что касается белков, то время на их усвоение в отношении тренировки и соревнования играет важную роль, и прием в пищу небольшого количества белков вскоре после тренировки может помочь ускорить адаптацию мышц. Хорошо подобранное вегетарианское питание может обеспечить потребности в белках.

Разнообразное питание, обеспечивающее энергию, нуждается и в большей степени основывается на выборе хорошего питания, включающего овощи, фрукты, бобовые, фасоль, зерновые, постное мясо, рыбу и молочные продукты, которые должны обеспечивать адекватное потребление всех необходимых витаминов и минералов. Исключение какой-то из этих групп питания повышает риск нехватки важных элементов питания и означает, что нужно более тщательно выбирать продукты питания.

Поддержание жидкостного баланса важно для выступления. Потребление жидкости до, во время (там, где это уместно) и после тренировки и соревнования важно особенно в условиях жаркого климата и высокогорья. При большой потере жидкости во время потоотделения еда и напитки также должны содержать достаточно солей, чтобы восполнять солевые потери, выходящие с потом.

Всех спортсменов предупреждают в отношении неправильного использования пищевых добавок, а молодых спортсменов активно отговаривают принимать пищевые добавки.

**Этот буклет содержит информацию, которая поможет спортсмену, выступающему в соревновании любого уровня, получить информацию о питании, чтобы выполнить поставленную задачу в разных ситуациях. Этот буклет делает попытку дать практическую информацию, которая будет полезна серьезным спортсменам, но не заменяет получение квалифицированной консультации от квалифицированного профессионала.**



## **Часть 1: Общие принципы: цель питания и его стратегия**

Все спортсмены отличаются друг от друга. У них не только разные потребности в энергии и питательных веществах, в зависимости от веса тела и физического состояния, а также от вида и тренировочной нагрузки и, кроме того, от индивидуальных физиологических и биохимических характеристик, которые формируют их потребности в питательных веществах. Каждый спортсмен должен выделить свои основные задачи по его питанию в отношении требований по энергии, белкам, углеводам, жирам и всем витаминам и минералам, которые важны для сохранения здоровья и результата.

Спортсменам также нравится выбирать разную еду, основанную, в частности, на особенностях их культуры и жизненного стиля, но, вероятно, больше на личной вкусовой приверженности. После того как задачи по питанию поставлены, каждый спортсмен должен определить свою стратегию питания, чтобы обеспечить прием соответствующей пищи в соответствующих количествах в соответствующее время.

В то время как общие принципы просты, детали являются более сложными, и серьезный спортсмен обратится за получением профессиональной помощи, чтобы не подвергать риску свое здоровье и выступление из-за выбора плохого питания. Аккредитованные спортивные диетологи и квалифицированные специалисты по спортивному питанию могут дать совет, которому спортсмену могут верить.

## **Энергетический баланс, масса тела и состав тела**

Пища, которую мы едим, и жидкость, которую мы пьем, немедленно обеспечивают энергетические потребности организма, а также влияет на энергетические запасы тела.

Энергетические запасы играют ряд важных ролей, относящихся к выполнению упражнений, так как они способствуют

- размеру и физическому состоянию (например, жировой прослойке тела и мышечной массе)
- функциональности (например, мышечной массе)
- энергии, необходимой для выполнения упражнения (например, углеводы для мышц и печени)

Сколько еды спортсмену нужно съесть, зависит от его энергетических потребностей, и здесь нет никакой простой формулы, чтобы это предсказать. Потребности в энергии зависят не только от требований, предъявляемых тренировкой и соревнованием, но также расходом энергии помимо этой деятельности. Для тех, кто тренируется очень часто, или когда тренировки длительные и тяжелые, потребности в энергии будут высокими. Для тех, кто тренируется не часто, или если тренировки непродолжительные и легкие, потребности в энергии будут небольшими. Точно так же, потребности в энергии меньше в периоды меньшей активности, например, после окончания сезона или в то время, когда спортсмен травмирован, и прием пищи нужно соответственно менять.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.