

**Питание баскетболиста – суточный рацион.** В процессах любой мышечной деятельности человека происходят преобразование химической энергии в механическую, благодаря расщеплению богатого энергией фосфорного соединения аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). Образование энергии и поддержание работоспособности мышц осуществляется сложной цепью реакций общего источника энергии путем бескислородных (анаэробных), окислительных (аэробных) и других процессов. Химическая энергия образуется главным образом из продуктов питания: белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов и воды.

В баскетболе преобладают упражнения, направленные на развитие скростно-силовой выносливости, вызывающие анаэробную, аэробную и смешанную аэробно-анаэробную производительность. Во время начального периода обучения, где основное внимание уделяется техническим приемам и закладывается фундамент функциональной подготовки, доминирует аэробная производительность. Здесь в питании роль белка преимущественно пластическая. При этих процессах хорошо усваиваются углеводы, а жиры в условиях «кислородного долга» окисляются недостаточно и выделяют продукты неполного окисления.

Поэтому баскетболистам рекомендуется включать в состав суточного пищевого рациона на 1 килограмм массы тела: 2,1-2,3 г белков; 9,0-10,0 г углеводов и 1,7-1,8 г жиров, а калорийность должна равняться 62-65 калориям.

Следует помнить, что основным источником белка являются мясо, рыба, яйцо, молочные продукты, сыр, птица, фасоль. Из растительных продуктов значительно количество белка содержат бобовые, гречка, овсяная крупа, рис, картофель.

Источником углеводов являются крахмал, глюкоза и сахар. Крахмал содержится в картофеле, хлебобулочных изделиях, овощах и крупах.

Жиры содержатся в топленом и сливочном масле, мясе, сливках, молочных продуктах, яйцах.

**Примерные нормы пищевых продуктов суточного рациона, необходимые баскетболистам.**

<i>Продукты:</i>	<i>Масса (в граммах):</i>
Хлеб пшеничный	315
Хлеб ржаной	135
Крупа и бобовые	40
Макаронные изделия	10
Овощи	325
Картофель	325
Фрукты и ягоды свежие	250
Сахар	100
Мясопродукты	200
Растительное масло	10
Сливочное масло	25
Рыбопродукты	50
Творог	30
Сыр	50
Сметана	20
Яйца (желток)	50
Какао	0,5
Чай	0,8
Кофе	3,5

Это один из вариантов пищевых продуктов суточного рациона, которым пользуются многие баскетболисты. Пользоваться им или нет – это дело личное, но ознакомившись с ним, у Вас, по крайней мере, появится представление о правильном рационе питания, о продуктах, в которых баскетболисты нуждаются больше и в каких меньше.

Как известно, для полноценного питания необходимо сбалансированное количество витаминов и минеральных веществ. Именно поэтому, рекомендуем прочитать следующую статью, в которой Вы узнаете, какие витамины и в каких количествах необходимы всем профессиональным и полупрофессиональным любителям баскетбола.



### Диета баскетболиста

От спортсмена, занимающегося игровыми видами спорта, требуется выносливость, быстрота реакции, высокая подвижность, способность выполнять сложные маневры. Динамика и скорость в баскетболе – это как раз те элементы, которые привлекают миллионы зрителей.

Конечно же, чтобы игра не потеряла свою привлекательность, спортсмены должны быть в хорошей форме, которая возможна только при правильном питании.

## **Питательные вещества**

На основании опыта профессиональных игроков и согласно научным исследованиям установлено оптимальное соотношение [протеинов](#), жиров и углеводов в рационе баскетболиста (соответственно 20%, 20% и 60% от общего количества калорий). Количество питательных веществ рассчитывается в соответствии с весом спортсмена: углеводов – 6-9 грамм на один килограмм тела человека, белков – 1,5-2,0 г/кг, жиров – 1,0-2,0 г/кг.

Стоит отметить, что важно не только в каком количестве питательные вещества поступают в организм, но и в каком виде. Так, например, полезным источником углеводов являются зерновые культуры, овощи, содержащие крахмал, макароны из твердых сортов пшеницы, фрукты и соки из них.

Потребность организма в белках можно удовлетворить с помощью нежирной говядины, куриной грудки без шкурки, мяса индейки, обезжиренного творога и молока. Жиры употреблять предпочтительнее в виде оливок, оливкового масла, жирной рыбы, авокадо, орехов.

Из-за высоких энергетических затрат на игровых площадках спортсменам требуется повышенное употребление тиамина. А обильное потоотделение выводит из организма полезные минеральные вещества (Na, K, Ca, Mg, P, хлориды), что также требует возмещение с помощью добавок.

## **Режим питания**

Диетологи утверждают, что точное соблюдение времени приема пищи положительно сказывается на спортивных результатах.

В зависимости от скорости метаболизма баскетболисту необходимо поесть за 2-3 часа до тренировки или соревнования. Также необходимо поесть в течение получаса сразу после тренировки. Пища должна быть богата углеводами с высоким гликемическим индексом и белками, нежелательно в это время употреблять продукты, содержащие кофеин.

## **Жидкость**

Если во время соревнования или тренировок спортсмен чувствует усталость, то чаще всего это последствия обезвоживания организма, а не недостаточного питания. Для разных баскетболистов потребность в воде может отличаться, но для всех существует одно правило: два-три глотка воды каждые полчаса.

Важным критерием правильного питания спортсмена является его стабильный вес, хорошее самочувствие и отличные результаты.