

Каким должно быть питание баскетболистов



Спортсмены должны следить за своим питанием ещё скрупулёзнее, чем люди, для которых мир спорта далёк. Ведь физические нагрузки требуют больше энергии, сил и выносливости.

Обеденные блюда баскетболистам обычно помогают компенсировать потерю питательных веществ после тренировки. Особенно важно употребить углеводы и белковую пищу для восстановления мышечной ткани. Обед баскетболиста должен состоять из трех основных компонентов: овощей, продуктов углеводного и белкового происхождения.

Диета для баскетболистов включает следующие продукты на обед: макароны пшеничные, коричневый рис, хлеб, иногда картофель.

Источник углеводов:

1. Зеленые овощи (фасоль, брокколи, зеленый горошек, шпинат, огурец).
2. Салат.
3. Желтые овощи (кукуруза, тыква, морковь).
4. Фрукты (с высоким содержанием сахара).
5. Коричневый рис, макаронные изделия из пшеницы высшего сорта (твердых сортов).
6. Хлеб (желательно употреблять иногда).
7. Картофель (потреблять только в случае очень тяжелых тренировок в течение дня).

Избегайте потребления хлеба и картофеля в вечернее время!

Где искать источник белков:

1. Красное мясо (говядина, телятина).
2. Курица, свинина, индейка.
3. Рыба (тунец, лосось, креветки, форель), моллюски, мидии, омары.
4. Яйца, сыр.
5. Растительный белок (тофу, соя).

Помните, что каждая группа мышц нуждается в адекватном количестве белка для её восстановления после тренировки. Много белка баскетболистам нужно съесть после тренировки мышц ног, груди и спины. Это крупнейшие мышцы нашего тела, которые нуждаются в больших количествах белков для восстановления мышечной ткани.

Практически каждый обед и ужин должен содержать овощи. Лучше всего употреблять их в виде салатов, например, подойдет [салат из свеклы](#). Употребляйте соусы, которые содержат не слишком много калорий.

Диета для баскетболистов напоминает вам про ужин — третий приём пищи за день. Специалисты советуют, что ужин для спортсмена (в нашем случае для баскетболиста) должен содержать 90% белка, 10% углеводов.

Это связано с тем, что баскетболисты должны обеспечить организм необходимыми элементами, чтобы иметь возможность полностью восстановиться после долгого дня. Особенно это относится к тем дням, в которых мы проводили интенсивные тренировки.

Три основных приема пищи за день составляют основу питания. Тем не менее, есть еще закуски, которые также имеют свои собственные задачи в правильной диете для баскетболистов.

Закуски кушают между основными приемами пищи, обычно, когда мы голодны и хочется чего-то пожевать. Закуской может служить нежирный сыр или сваренное вкрутую яйцо (без желтка).

Все из нас любят десерты, однако его нужно правильно выбрать! Избегайте десертов содержащих сахар. В идеале десерт должен быть без сахара. Вода, безусловно, лучший напиток во время еды. Она является более важным ингредиентом, чем твердая пища. Без воды человек проживет максимум 4 дня, а без пищи может и 30 дней.

Диетологи настоятельно рекомендуют баскетболистам не пить энергетические напитки во время еды. Лучше их употреблять непосредственно во время тренировок, если в этом есть острая необходимость. И то не стоит злоупотреблять, только в порядке исключения. Чай или кофе лучше пить без добавления сахара. Насытить организм можно и стаканом фреша. Вечером лучше не пить сок, поскольку он содержит сравнительно много калорий.

Особенности питания спортсменов во время соревнований.

В день соревнований завтрак должен состоять преимущественно из углеводистых, легко усвояемых, богатых фосфором и витамином С продуктов, а обед – обеспечивать максимальное восстановление функционального состояния организма спортсменов после соревнований, содержать большое количество животных белков и углеводов. Зачастую используются пищевые продукты, богатые крахмалом, что обеспечивает более постепенное всасывание воды из кишечника, более полное усвоение и пополнение запасов гликогена печени. При проведении соревнований в вечернее время обед должен быть легким, легко усвояемым, малообъемным, но высококалорийным. Обедать нужно не менее чем за 3 ч до начала соревнований.

В день выступления для повышения физической работоспособности спортсмена перед стартом используется набор специальных пищевых средств (витамины, лимонная и глютаминовая кислоты, сахар и глюкоза). При силовых и скоростных спортивных нагрузках принимаются поливитаминные драже в количестве 1-2 шт. за 30-40 мин до старта, при длительных физических нагрузках на выносливость – по 2-4 шт. за 10-15 мин до старта.

Исключительно полезны спортсмену различные витамины.

Они необходимы для построения биологически активных веществ — ферментов, посредством которых осуществляется и регулируется обмен веществ. При интенсивных спортивных нагрузках потребность в витаминах резко увеличивается: в это время многие витамины усиленно разрушаются, и организм их частично теряет, выделяя с мочой и потом. Если в организм спортсмена будет поступать больше витаминов, это повысит его работоспособность и уменьшит утомляемость.

Особенно велика потребность в витаминах в период соревнований. За 4—5 дней до начала игр нужно насытить организм витаминами, а непосредственно перед состязанием для того, чтобы повысить работоспособность, рекомендуется принять 200—250 мг аскорбиновой кислоты (витамин С). Насытить организм можно витаминами обычных пищевых источников и специальными препаратами. В частности, за несколько дней до игры рекомендуем принимать ежедневно комплексный витаминный препарат «Поливитамины» (5—6 горошин), добавляя к этому 100 мг аскорбиновой кислоты. Это значительно повысит работоспособность и уменьшит утомляемость игроков.

Из пищевых источников витамином С богаты плоды шиповника, которые можно настаивать в виде чая (15 г на стакан кипятка), черная смородина, лимоны, апельсины, мандарины, северные сорта яблок, овощи. Витамины группы В (В₆, В₁₂ и РР) содержатся в больших количествах в хлебных и пивных дрожжах (но не в пиве!), в ржаном и пшеничном хлебе (крупного помола), а также в некоторых овощах. Витамин А содержится, главным образом, в молоке и масле, а также в некоторых овощах (морковь, шпинат). Все эти продукты должны в достаточном количестве входить в питание спортсмена. **Питаться спортсмен должен регулярно.** Пищу принимать следует всегда в одно и то же время — тогда лучше будут действовать органы пищеварения. Важно правильно распределить пищевой паек в течение дня. На завтрак следует относить 30—35 проц. суточной калорийности, на обед 35—40 проц., на ужин 25—30 проц. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой, а тем более перед игрой, так как наполненный желудок будет затруднять дыхание и лишит спортсмена необходимой легкости. Завтракать или обедать нужно за 2—2,5 ч. часа до тренировки и не менее чем за 3 часа до игры.

После интенсивных тренировок и игр сразу принимать пищу также не рекомендуется. Интенсивной мышечной деятельностью тормозится выделение пищеварительных соков; пища, принятая сразу после работы, хуже усваивается. Пищеварительные соки начинают нормально выделяться через 30—40 минут после работы. В это время и следует принимать пищу.

Обед в дни игр не должен обременять желудочно-кишечный аппарат. Он должен быть богат высококалорийными, но быстро перевариваемыми продуктами. В обеденное меню могут входить крепкий бульон, рубленое мясо, курица с комбинированным овощным гарниром, сладкие витаминизированные компоты и кисели, белый хлеб. Нехорошо есть перед игрой трудно перевариваемые, долго задерживающиеся в желудке продукты: жирное жареное мясо, дичь, свиное сало, бобовые, капусту, ржаной хлеб.

Питание во время перерывов в игре.

Питаться во время перерывов в игре необязательно. Исследования показывают, что во время игры в результате большого эмоционального подъема происходит мощная мобилизация внутренних энергетических ресурсов организма. *Однако совсем отказываться от питания в перерывах не следует.* Во-первых, часто возникает необходимость утолить жажду. Во-вторых, если игрок почувствует утомление, ему полезно принять аскорбиновую кислоту или продукты, богатые ею. Наконец, у некоторых игроков может возникнуть необходимость быстро пополнить энергетические ресурсы организма. Об этом можно судить по чувству голода, сопровождающемуся физической слабостью. Это значит, что содержание сахара в крови сильно понизилось и недостачу нужно пополнить.

Пища, принимаемая в перерывах, не должна быть обременяющей. Бутерброды, котлеты и т. п. есть не следует. Понадобится более двух часов, чтобы переварить их. Значит, принятые пищевые вещества поступят в кровь и будут использованы организмом уже после соревнования, а во время игры они только обременят желудок.

Для питания в перерыве рекомендуются 40—50-процентные растворы сахара или глюкозы с добавлением фруктовых или ягодных соков, аскорбиновой и лимонной кислот и небольшого количества соли (8 г на литр). Кроме поваренной соли, можно добавлять фосфорнокислый натрий — 0,5—1 г на стакан. Можно рекомендовать фрукты, богатые витамином С, — апельсины, мандарины и лимоны с

сахаром, а также сладкий крепкий чай и кофе. Эти пищевые средства не только обеспечивают организм источниками энергии, но и утоляют жажду.

Можно ускорить восстановление работоспособности после игры, приняв витамин С (150—200 мг), либо стакан 50-процентного раствора глюкозы, инвертированного сахара (чтобы его приготовить, надо вскипятить раствор сахара и добавить 8—10 капель разведенной соляной кислоты; при этом свекловичный сахар расщепляется на глюкозу и фруктозу).

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 безкислородных (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 скоростно-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.