КАК СОГНАТЬ ВЕС и не потерять при этом силу и выносливость: ЛИКБЕЗ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Александр Валерьевич ЛЕОНТЬЕВ,
главный врач сборной России по джиу-джитсу, врач-невролог, мануальный терапевт

Выступление спортсменов в более легкой весовой категории дает им неплохой шанс на выигрыш соревнований. Тренируясь с более тяжелыми спортсменами, они имеют преимущество в силе и выносливости. Однако сохранить спортивную форму во время сгонки веса удается далеко не всем.

С этого момента начинается третий, или завершающий этап сгонки веса. Его девиз: «Потом можно все!»

Во время данного этапа допускается ограничение в еде и жидкости на срок за 8–10 часов до взвешивания.

Потеря в весе человека в покое за счет воды обычно составляет 50–70 г в час вследствие испарения ее с поверхности кожи и увлажнения выдыхаемого воздуха для поддержания во влажном состоянии слизистых оболочек верхних дыхательных путей и составляет в среднем 500–700 г. Кроме того, за этот период выводится 300–400 мл жидкости с мочой.

Легкая тренировка вечером может уменьшить вес на 400–500 г. В случае необходимости пробежка в течение 15–20 минут в теплом спортивном костюме за 1 час до контрольного взвешивания может дополнительно уменьшить вес на 200–300 г.

Таким образом, на третьем этапе можно уменьшить вес приблизительно на 2–2,5кг.

Часто встречаемые заблуждения

1. Не попив воды после тренировки и ограничивая себя в жидкости, можно удержать достигнутое снижение веса.

Не пытайтесь! Потеря воды существенно замедляет процессы восстановления после тренировки и наносит вред здоровью.

После хорошей тренировки спортсмен с потом может потерять от 1,5 до 4кг. Длительное удержание достигнутого снижения веса приводит к обезвоживанию организма и потере минералов (K, Ca, Mg и др.), необходимых для работы сердца, сокращения мышц, проводимости нервных импульсов. Недостаток этих минералов может вызывать судороги, нарушение работы сердца, потерю сознания вплоть до комы (кома – серьезное патологическое состояние, при котором человек находится продолжительное время в глубоком сне, как при наркозе, и выйти из которого не всегда удается, иногда оно может длиться десятки лет). Кроме того, потеря жидкости приводит к сгущению крови и увеличению периферического сопротивления сосудов. Вследствие чего снижается кровоток органов и мышц, возрастает нагрузка на сердце, затрудняется работа печени и почек, обеспечивающих нейтрализацию вредных веществ и их выведение из организма. Это существенно замедляет процессы восстановления. Последствия обезвоживания проявляются при потере жидкости более 4–5% массы тела. С потом выходят минералы и некоторые водорастворимые витамины. Содержание этих полезных веществ в поте невелико, но учитывая массу потерянной с потом жидкости, их количество может быть существенным. Вот почему при 4–6-разовых тренировках в неделю даже восполнение потерянной жидкости обыкновенной водой не может восстановить баланс минералов и

> Перед сгонкой веса определяется безопасный уровень потери веса. Незнание такого важного параметра однозначно приведет к плохому выступлению на соревнованиях и нанесет вред здоровью.

витаминов. Кроме того, недостаток жидкости в организме может способствовать возникновению мочекаменной и желчекаменной болезней из-за повышения концентрации солей и веществ, способствующих их образованию.

Вывод: потеть не вредно, если пьешь, особенно напитки, содержащие витамины и минералы!

2. Используя мочегонные препараты, можно без труда согнать лишние килограммы веса.

Во-первых, все мочегонные препараты являются допингами и запрещены к использованию на всех этапах подготовки спортсмена.

Во-вторых, потеря минералов, витаминов и обезвоживание приводят к серьезным сдвигам обменных процессов в организме.

Другими словами, после приема мочегонных средств с водой уходит и здоровье сгонщика!

3. Сгонку веса нужно начинать заблаговременно, чтобы привыкнуть к соревновательному весу.

Удерживая достигнутое снижение веса на этапе интенсивной подготовки, спортсмен обрекает себя на длительное голодание, которое не только замедляет процессы восстановления после физических нагрузок, но и ухудшает работу внутренних органов, а также может способствовать развитию их заболеваний. Недостаток питания уменьшает поступление полезных веществ в организм.

На этапе интенсивной подготовки у спортсменов значительно увеличиваются физические нагрузки, которые вызывают существенные сдвиги в организме. Такой прием позволяет адаптироваться человеку к возрастающим нагрузкам, существенно повышая тренированность. В этот период важно, чтобы спортсмен выполнил всю программу по подготовке к соревнованиям и успел восстановиться. Ограничивая себя в еде, сгонщик не получает в должной мере полезных веществ из пищи, в результате чего процессы восстановления протекают намного медленней. Продолжая следовать планам тренировочных нагрузок и удерживая достигнутое снижение веса, спортсмен так и не сможет полноценно восстанавливаться. Более того, вместо адаптации у него может развиться переутомление, которое не даст ему выйти на пик спортивной формы. В отличие от такого способа привыкания к соревновательному весу, ограничения в еде на завершающем этапе подготовки не вызовут серьезных изменений в организме, поскольку в этот период нагрузки существенно снижаются.

Действия после контрольного взвешивания

Не менее важная проблема возникает у сгонщика после контрольного взвешивания: что и сколько нужно и можно съесть и выпить, чтобы восполнить энерготраты, потерю жидкости и полезных веществ, а также утолить голод к началу соревнования и хорошо себя чувствовать после съеденного и выпитого.

Как правило, у спортсмена остается два часа, чтобы успеть поесть перед предстоящими соревнованиями, переварить пищу и размяться перед стартом. Этот отрезок времени он должен использовать с максимальной выгодой.

Неправильный подход к решению данной проблемы обязательно отразится на результате выступления спортсмена. А съеденная пища не принесет никакой пользы, т.к. не успеет полностью усвоиться, более того, наполненный желудок будет сильно мешать во время максимальных нагрузок. Вот почему, так важно знать от чего зависит скорость переваривания пищи.

На скорость переваривания влияет:

1. Выбор продуктов питания.

Каждый из них имеет свою скорость переваривания.

Содержащиеся в пище жиры замедляют ее усвоение, поэтому добавление масел при приготовлении пищи заметно снижает скорость переваривания.

Вид продукта	Время переваривания
Соки, фрукты, овощи	20–40 минут
Орехи	2–3 часа
Злаки (рис, гречка, овсянка, перловка)	1–1,5 часа
Яйца: – белок – желток	 45 минут 30 минут
Молоко	1,5–2 часа
Сыр, творог	3–5 часов
Рыба и морепродукты: – нежирные породы (треска, камбала) – жирные породы (форель, лосось, сельдь, палтус) – морепродукты	 30 минут 1–2 часа 30 минут
Птица	1,5–2 часа
Говядина	3 часа
Свинина	4–5 часов

2. Количество съеденной пищи.

Содержание ферментов в выделяемом желудком и кишечником соке рассчитано на определенную порцию пищи и ограничено возможностями пищеварительной системы. При превышении этого объема пищеварительные соки не смогут выделяться в необходимом количестве. В результате чего не достигается оптимальная концентрация ферментов, а скорость переваривания, соответственно, падает. Это особенно актуально для сгонщиков, у которых не наступает насыщения, несмотря на изрядный объем съеденного. Медленный прием пищи решает проблему и позволяет вовремя остановиться. При переедании эту проблему может решить прием препаратов, содержащих пищеварительные ферменты (фестал, мезим, креон и т.д.) и облегчающих переваривание съеденного.

3. Температура пищи.

Она должна быть оптимальной для работы пищеварительных ферментов – 37–38 градусов. При более низкой температуре их активность заметно уменьшается, поэтому холодная пища, попадая в желудок, сначала нагревается, а потом переваривается. Что приводит к увеличению времени переработки пищи в 1,5–2 и более раз.

4. Консистенция пищи.

Измельчение еды в ротовой полости создает условия для максимально возможного быстрого переваривания пищи. Попадание слабо пережеванной пищи в желудок способно значительно замедлить усвоение еды, поскольку пищеварительные ферменты не могут проникнуть на всю глубину пищевого кома. Тщательное пережевывание или измельчение жесткой пищи блендером ускоряет ее усвоение.

Общие рекомендации по питанию для сгонщика

1. Пища должна быть теплой. Использование специальных термосов позволит легко решить эту проблему.

2. Выбор продуктов питания должен осуществляется с учетом не только ваших вкусов, но и времени их переваривания (см. таблицу).

3. Тщательное пережевывание и неторопливый прием пищи помогут быстрей насытиться. Измельчение жесткой пищи блендером позволяет сократить время питания и облегчить переваривание.

4. Ваша задача – наполнить желудок энергией и полезными веществами, а не утолить голод. Сигналом к окончанию приема пищи является ощущение наполненности желудка. Легкое чувство голода сделает легким ваше тело.

5. Если вы переели, используйте пищеварительные ферменты.

6. Восполняя потери жидкости, пейте не просто воду, а напитки, содержащие витамины и минералы, они также должны быть теплыми.

Заключение

Сгонка веса – составная часть подготовки спортсмена-сгонщика к соревнованиям, требующая серьезного планирования, корректировки и всестороннего обеспечения (в том числе и медицинского) всех этапов снижения веса.

Перед сгонкой веса определяется безопасный уровень потери веса. Незнание такого важного параметра однозначно приведет к плохому выступлению на соревнованиях и нанесет вред здоровью.

Нельзя экономить на воде во время сгонки веса.

Сгонка веса начинается с ограничений в еде, но не воды и заканчивается рациональным предстартовым питанием и восполнением потерь не только жидкости, но и витаминов, минералов.

Следуя нашим простым советам, вы без проблем сможете уменьшить вес на несколько килограммов. Соблюдение принципов рационального питания принесет вам значительную пользу, даже большую, чем вы представляете. В итоге это наилучшим образом отразится как на ваших спортивных результатах, так и на здоровье.

> Сгонка веса начинается с ограничений в еде, но не воды и заканчивается рациональным предстартовым питанием и восполнением потерь не только жидкости, но и витаминов, минералов.