

«КАК СОГНАТЬ ВЕС ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ»

Автор: педагог дополнительного
образования МБУ ДО
ДОЦ Бригантина г.о.Самара
Курбанов Д.В.

Содержание

- 1) Вступление
- 2) Как питаться во время сгонки?
- 3) Стоп-лист продуктов
- 4) Что обязательно нужно есть
- 5) Что съесть после взвешивания и перед соревнованиями?
- 6) Тренировки
- 7) Низкоинтенсивное кардио
- 8) Силовая тренировка
- 9) Заключение

ВСТУПЛЕНИЕ

Многие спортсмены при подготовке к соревнованиям сталкиваются с одной из самых распространённых проблем в единоборствах - сгонкой веса!

Любая сгонка веса это стресс для организма!

Я знаю, что многих спортсменов на пути к заветной медали ничем не испугать, но вы всегда должны помнить о том, что спорт рано или поздно закончится, а жизнь продолжится!

Если вы, решили согнать вес – тогда эта презентация для вас!

КАК ПИТАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ СГОНКИ?

Что важнее питание или тренировка? Одно без другого не может!



Как бы банально не звучала фраза «считайте калории», но она актуальна на все времена! У всех людей абсолютно разная суточная норма потребления калорий, она зависит от возраста, веса, физической активности. Для подсчета калорий существует множество различных приложений, которыми можно воспользоваться.

Золотое правило: потребляй меньше, чем тратишь!

Для сгонки веса, безусловно, необходим дефицит калорий, но мы должны потреблять достаточное количество питательных веществ, иначе откуда взяться силам на борьбу?!

Дефицит калорий должен составлять не более 15-20% от вашей нормы!

СТОП-ЛИСТ ПРОДУКТОВ



Мучное

Мучное вычеркните сразу из своего рациона, так как мучное является быстрыми углеводами! А быстрые углеводы, если мы их не расходует, сразу превращаются в жир!



Сладкое

Является пустыми калориями, которые не приносят пользы вашему организму!



Фаст-фуд

Много масла, соусов и быстрых углеводов, плюс усилители вкуса и консерванты - вот что это такое!

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ЕСТЬ

Существует масса различных диет, в которых, отсутствует употребление белка, углеводов или жиров! Важно понимать, что организму нужно ВСЁ, только в разных пропорциях!

При сгонке веса основу питания будут составлять медленные углеводы и белки!

Продукты содержащие МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ	Продукты содержащие БЕЛОК
Различные крупы (гречневая, кукурузная, перловая и т.д.)	Мясо
Макароны	Рыба
Рис	Яйца
Бобовые (чечевица, горох, бобы)	Икра
Овсяные хлопья	Морепродукты
Цельнозерновой хлеб	Орехи
	Бобовые

ЧТО СЪЕСТЬ ПОСЛЕ ВЗВЕШИВАНИЯ И ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ!

Помните, что пища после взвешивания и перед соревнованиями должна быть привычна для вашего организма!

Понятно, что вы ограничивали себя, а сейчас хочется есть все подряд, но это лучше сделать после соревнований!

Стоит насытить свой организм сложными углеводами, отлично подойдут каши!

Откажитесь от пищи с повышенным содержанием белка, так как он долго переваривается и может затормозить обмен углеводов!

Не стоит употреблять много сладкого, так как после резкого повышения сахара в крови, может наступить его резкое падение и наступит апатия!

ТРЕНИРОВКИ



Когда мы говорим о сгонке веса, мы должны понимать, что в нашем теле лишнее, мышцы или жир? Я думаю, что все понимают - жир лишний!



Существует два наиболее эффективных варианта для сжигания жира:

- 1) Низкоинтенсивное кардио
- 2) Силовая тренировка

Если вы тренируетесь два раза в день, то применяйте оба способа для потери жира, каждый из методов работает по-разному. Разберем более подробно, что происходит с нашим организмом.

НИЗКОИНТЕНСИВНОЕ КАРДИО

При выполнении низкоинтенсивного кардио вы должны оставаться в зоне аэробной нагрузки.

Наиболее распространенные варианты кардио:

- Ходьба
- Медленный бег
- Велопрогулка

Интенсивность нагрузки определяется вашим пульсом , он при выполнении упражнений должен быть 60-80% от максимума!

А рассчитать максимальный пульс можно по формуле:

Для мужчин: $209 - (\text{возраст} * 0,9)$

Для женщин: $214 - (\text{возраст} * 0,9)$

По формуле мы получим примерное значение. Конкретные данные зависят от работы вашего сердца и легких.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Во время силовой тренировки запускается множество биохимических процессов, каждый из которых потребляет довольно много энергии, выделяются разные полезные гормоны, главным гормоном, который позволяет сжигать жир является СОМАТОТРОПИН!

Важно помнить, что вы не должны работать на пределе, иначе ваши мышцы просто закислятся!

Итак, допустим, вы выполняли подтягивания и потратили гликоген, который содержится в ваших мышцах и который является вашей энергией. А ведь еще необходим синтез белка, чтобы восстановить разрушенные клетки! А это все - энергозатратные процессы!

ПОСЛЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ЗА СЧЕТ ОКИСЛЕНИЯ ЖИРОВ! ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ МОЖЕТ ДОХОДИТЬ ДО 72 ЧАСОВ!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сгонка веса - это сложное и кропотливое дело. Я верю, что на сегодняшний день почти не осталось тренеров, которые заставляют детей худеть по 5 и более килограмм при подготовке к соревнованиям.

Если вы начали гонять вес будьте профессионалами, держите себя в форме все время и тогда, не придется искать кучу способов как похудеть за 3 дня до старта!

Помните, что профессиональный спорт рано или поздно заканчивается, а жизнь продолжается! При постановке глобальных целей постарайтесь ставить здоровье во главу угла и подходите к тренировочному процессу с умом!

В общем, будьте сильными и умными, а еще веселыми!