

ХРАНЕНОТО КАТО КОМПОНЕНТ НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА

Доц. д-р Мая Чипева

Технически университет – София

Резюме. Храненето е основен компонент на спортната подготовка, на който трябва да се обърне специално внимание. То е основополагащо още в най-ранна възраст за всеки спортист. Цели оптималното снабдяване на организма с хранителни вещества, поради което е свързано със спазването на редица основни принципи при храненето на спортистите. Тези принципи са заимствани основно от рационалното и здравословно хранене и целят поддържането на отлична спортна форма и добро здраве. Правилното хранене има пряко отношение към повишаването на капацитета и възможностите на тялото и спортните резултати.

В статията се разглеждат основни принципи на диетологията, които помагат за развитието на един спортист, за да бъде способен той да постигне високи резултати.

Ключови думи: резорбция и усвояване на хранителните вещества; спортен резултат; състав на храната; биохимични процеси

Добър спортист се става не за един или два часа на стадиона или в залата, а с 24-часов режим на тялото. Именно поради тази причина състезателят трябва да бъде отговорен към своята изява – и с храната, и със съня, и с възстановяването, с поведението си, с отношението си към тренировъчния и състезателния процес. Физическият труд и системните спортни занимания променят самочувствието в посока на по-добра мотивация и воля, организация на собственото време и по-рационално постигане на поставените цели в ежедневието (Chireva 2021).

Храненето е основен компонент на спортната подготовка, на който трябва да се обърне специално внимание. То е основополагащо още в най-ранна възраст за всеки спортист.

Затова преди да тръгнат по пътя на професионалния спорт, децата, заедно със своите родители, трябва да направят адекватна преценка дали могат да платят цената на този тежък път. Защото трудът е къртовски, лишенията са тежки, конкуренцията в съвременния елитен спорт е ожесточена. За да стиг-

неш до върха в спортната си кариера, се изискват изключително много жертви, на които не всеки е готов.

В България не само в детско-юношеския спорт, но и в професионалния спорт храненето не е добре застъпено. Не се акцентира на тези процеси поради заострено внимание върху тренировката, върху натоварването, върху методите за трениране. Докато възстановяването остава на заден план, все още се използват класическите методи – масажът, сауната. Сънят до някаква степен също е подценен.

Храненето предопределя по какъв начин функционира организъмът. Всеки бърза да хапне нещо готово, което е направено. Невинаги в това готово ястие или храна има необходимите витамини, минерали, соли, които са необходими за човешкия организъм. В този смисъл, човек трябва да има добър хранителен режим, да има представа как трябва да се храни, да спазва изискването да се храни 3 пъти на ден. Дори се казва, че най-важната част от тези 3 хранения е закуската, тя не трябва да се пропуска (Aladzhov 2014). Спрямо спорта, спрямо параметрите на спорта, неговата биомеханична и физиологична специфика и неговата енергийна обезпеченост трябва да бъдат подредени хранителните вещества адекватно в зависимост от спецификата на спорта – дали е цикличен, дали е спорт за издръжливост, дали е контактен спорт, какви качества се изискват там.

Същото трябва да отговори и за храната – как да бъдат подредени белтъчини, въглехидрати, мазнини. Колко количество вода ще се пие, на което също не се обръща достатъчно внимание. И разбира се, задължителният прием на хранителни добавки, които са съобразени с индивидуалните характеристики на трениращия и със спецификите на неговия спорт.

Не можем да си позволим да имаме претенции и очаквания да влезем в елитния спорт, да тренираме професионално, да ходим по два-три пъти на ден в залата и на стадиона и да не се храним пълноценно, да нямаме балансирано хранене, хранителен режим, който да ни доставя необходимите витамини, минерали, микронутриенти, макронутриенти, които да обезпечат адекватно възстановяване и превъзстановяване, което да надгражда представянето на спортния терен.

Доказано е научно, че количеството и качеството на храната определят здравословното състояние на индивида (Nedelchev 2019). Т.е. при една добре съобразена диета, хранителен режим, хранителни добавки с достатъчно количество вода и балансиран прием на всичко това рискът от травми рязко намалява.

Организъмът функционира по оптимален начин, защото паразитната, неадекватната, вредната храна много трудно се преработва, оказва паразитен ефект върху организма, кара го да активизира свои механизми, които го натоварват, и хаби ресурс за конкретната изява в дадения спорт.

Вредната храна е всяка храна, която не дава нищо на човека освен някакво лъжливо емоционално състояние на щастие и удовлетвореност. Знаем много добре кои храни имат белтъци, въглехидрати, кои имат мазнини. Трябва да ги балансираме според конкретните нужди и да минимизираме всяка храна, която не доставя природни балансирани хранителни източници и която затормозява тялото, която трудно се усвоява, която е пълна с Е-та, със стабилизатори, с консерванти, която има много прости захари, която е високомазнинна, която натоварва организма по всякакъв начин.

Аз разбирам спецификата на възрастта, която оказва голямо влияние на психическите характеристики на трениращите. Трябва да знаем, че е необходимо да акцентираме нашите приоритети върху качествената храна – чисти меса, риби, ориз, картофи, плодове, зеленчуци, овесени ядки, паста, ядки, витамини, минерали, всички качествени продукти, които имаме.

В минимално количество да консумираме храни, които са полуфабрикати, които са т.нар. бързи храни – пици, дюнери, хамбургери, и сладки неща. Възможно е тези храни да се консумират, но нека това да става веднага след тренировка или веднага след футболен мач, когато до някаква степен ще подпомогнат възстановяването. Затова футболистите ядат пица в допустимо количество, но само след тренировка и двигателна активност, когато калориите от паразитната храна ще отидат за възстановяване на изгорените енергийни нужди.

Има спортове, които изискват издръжливост. Там може би е позволено да се консумират малко повече мазнини, които да отделят по-голяма енергия продължително време. В по-взривните спортове са много важни въглехидратите, които бързо да осигурят енергия за представянето. В цикличните спортове, като футбол, волейбол, режимът на обезпечаване е смесен, така че диетата трябва да бъде балансирана.

Но храненето трябва да бъде строго съобразено с дадения индивид, генетичните дадености на спортиста, донякъде и с позицията, която той изпълнява на терена. Най-вече с особеностите на детето – има ли наднормени килограми, няма ли, трябва ли да качва, трябва ли да сваля, какъв метаболизъм има, на каква позиция играе – вратар ли е, крило, център. Какво му е необходимо за тази позиция? Дали повече груба мускулна маса, дали повече двигателни качества, като ловкост, пъргавост, издръжливост и гъвкавост. И всичко да бъде в една система, която взаимно да се допълва.

За съжаление, треньорът е оставен в позиция да отговаря за всичко. Той просто физически не може да е компетентен във всички области. Мъчи се нещо да направи, но има нужда от подкрепа – от диетолог, от психолог, от различни специалисти, които имат свои направления, като кинезитерапия и т.н. За съжаление, хората си мислят, че спортистите излизат, играят час и половина и се прибират на спокойствие, а всъщност тук става въпрос за дългогодишен 24 часа къртовски труд, отношение и лишения.

Храненето на спортистите е много важна част от комплексната им подготовка. То цели оптималното снабдяване на организма с хранителни вещества, поради което е свързано със спазването на редица основни принципи при храненето на спортистите. Тези принципи са заимствани основно от рационалното и здравословното хранене и целят поддържането на отлична спортна форма и добро здраве. Правилното хранене има пряко отношение към повишаването на капацитета и възможностите на тялото и спортните резултати.

Много от принципите на диетологията и топдиетите могат да бъдат приложени и при храненето на спортистите. Това е така, защото топдиетите в много от случаите се основават на доказани диетологични принципи, които са в синхрон с човешката физиология. Така храненето на спортистите може да е специфично от гледна точка на многото видове спорт, но е свързано със спазването на редица общи принципи.

1. Тегло на спортиста – телесното тегло е резултат генетически дадености, начин на живот, обкръжаваща среда, социална среда, семейна среда, възпитание и е съвкупност от много фактори. Поддържането и постигането на оптимално тегло на спортиста е негова първостепенна лична задача и е свързано с упоритост, мотивация, воля и психическа стабилност. В много спортове се изисква поддържането на оптимално или ниско тегло, което в много от случаите е пряко свързано с промяна на начина на хранене и стриктното спазване принципите на рационалното и здравословното хранене.

2. Еднообразие за деня, разнообразие за седмицата и месеца – закуските са близки по състав, както и обядът и вечерята. Това осигурява добра работа на храносмилателната система и по-добра резорбция и усвояване на хранителните вещества. Такова хранене се доближава донякъде и до идеите на разделното хранене. Дневното меню на спортистите трябва да осигурява необходимата енергия и да съдържа правилно съотношение между хранителните вещества и достатъчно витамини и микроелементи. Трудностите при изготвянето на седмичното и месечното меню идват от това, че храната трябва да е едновременно разнообразна, високоенергийна и балансирана.

3. Закуската – приема се поне 2 часа преди сутрешната тренировка и е предимно въглеводородна, за да осигури енергия за тялото. Може да съдържа топли напитки, като чай и мляко, подсладени с лъжица захар или мед. Храненето преди тренировка трябва да включва по-концентрирана, висококалорична, лесноусвояема и малко по обем храна, богата на въглеhidрати и витамини. Според броя на дневните хранения за закуска е добре да се приемат 25 – 30% от дневната храна. Ако има следобедната закуска, тя е лека – около 10% от храната за деня.

4. Обядът – зависи от тренировъчния режим на спортиста. Ако обядът е след тренировка, се приема по-голямо количество храна (40 – 45% от днев-

ния прием), с по-високо съдържание на белтъчини, мазнини и минерални соли. Ако обядът е преди тренировка, е в по-малко количество и обем храна (30 – 35% от дневния прием), с по-високо съдържание на въглехидрати и по-лесно усвоима храна.

5. Вечерята – трябва да е най-богата на белтъчини и да се приема до 19:30 часа. Ако спортът изисква натрупване на мускулна маса, може 1 – 2 часа след вечеря да се приеме допълнително протеинов продукт. Високобелтъчната вечеря се основава на идеята, че аминокиселините се усвояват по-добре по време на нощния сън, когато соматотропният хормон се отделя в най-голямо количество. При трикратно хранене вечерята съставлява 25 – 30% от общото количество храна, а при прием на следобедна закуска – 20 – 25%. Ако спортистът има тренировка или състезание в следобедните часове, вечерята трябва да е поне час след това и като обем да е от 25 – 30% от дневната храна.

6. Състав на храната – храненето трябва да осигурява на организма всички основни вещества: белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини, минерали и антиоксидантни съединения. Ако спортистът трябва да спазва хипоенергийна диета, то енергийният прием се ограничава за сметка на мазнините и въглехидратите.

Въглехидратите – основно „гориво“ на тялото. Тялото натрупва въглехидратите под формата на гликоген в мускулите и черния дроб. При интензивни тренировки този гликоген се изчерпва и тялото започва да черпи енергия от мазнините и белтъчините в организма. При излишък на захари се включва обратен процес на преобразуването на захарта в мазнини. Затова е целесъобразно да се спазва оптимално количество на въглехидрати при хранене. Това количество трябва да може да възстанови гликогенните резерви на организма и да го обезпечи по време на физическа работа. Най-голяма нужда от въглехидрати имат трениращите за издръжливост, а най-малка – гимнастици и тежкоатлети.

Таблица 1

Тренировъчно натоварване	Описание на натоварването	Прием на въглехидрати
Леко	Ниско интензивни дейности или такива, които изискват специфични умения	3-5 g/kg/ден
Умерено	Умерено интензивни програми (около 1ч. дневно)	5-7 g/kg/ден
Високо	Програми за издръжливост (1-3 ч. дн. умерено до високо интензивни натоварвания)	6-10 g/kg/ден
Много високо	Екстремно високи натоварвания (4-5 ч.дн. умерено до високо интензивна дейност)	8-12 g/kg/ден

По Nutrition for Athletes, IOC, 2012

Белтъчините – основен градивен компонент на тялото. Изграждат мускулната тъкан, участват в изграждането на тъканните белтъци и ензимите. При спортуващите за развитие на сила и изграждане на мускулатура те са основен компонент. Това обаче се получава само при правилното съчетаване на високобелтъчния прием с вещества, подпомагащи анаболните процеси. При спортното хранене е определящо не само количеството, но и качественият състав на белтъците, т.е да съдържат всички незаменими аминокиселини за човешкото тяло.

Таблица 2

Тренировъчно натоварване	Прием на белтък
Ниска физическа активност	0,8 g/kg/ден
Обикновена тренировъчна програма	1,0 g/kg/ден
Спортове за издръжливост с тежка програма	1,2-1,6 g/kg/ден
Спортове за издръжливост с много тежка тренировъчна или състезателна програма	2,0 g/kg/ден
Силови спортове с тежка програма	1,2-1,7 g/kg/ден
Младежи спортисти	2,0 g/kg/ден

По Nutrition for Athletes, IOC, 2012

Мазнините – основен енергиен запас на тялото. Изграждат клетъчните мембрани, влизат в състава на нервната тъкан, хормоните и др. Колкото по-трениран е организъмът, толкова по-пълноценно и бързо използва мазните за енергийни нужди. Най-високи потребности от мазнини имат маратонците, колоездачите, ски бегачи, плувци и др. Препоръчително е животинките мазнини да се намалят до 10%, а останалото количество се допълва от млечни, рибни и растителни.

Витамини и минерали – за да функционира правилно, метаболизмът на човешкия организъм се нуждае от витамини и минерални вещества. Те са изключително важни за правилното функциониране на всички органи и системи, като липсата на някои от тях може да доведе до дисбаланс и метаболитни проблеми. Затова в храната трябва да присъстват достатъчно количество витамини и минерали, които се съдържат основно в пресните плодове и зеленчуци. Спортните дейности се свързани с голяма нужда от тези вещества и в много от случаите те се доставят и от хранителни добавки.

7. Приемат се много течности – за правилното протичане на всички биохимични процеси в тялото е нужна вода. За да е в оптимална физическа форма, човек трябва да е добре хидратиран. Добре е спортистите да приемат течности преди, по-време и след спортни натоварвания за оптимално хидратиране на тялото. Добре е количеството на приетите течности да е точно съобразено с физическото натоварване, температурата на въздуха и други фактори, които са свързани със загубата им.

8. Плодовете се приемат на гладно – поради лесната им ферментация е добре плодовете да се приемат половин или един час преди хранене. Зеленчуците и салатите е добре да се консумират по време на основните хранения и да бъдат подправени със зехтин.

9. Съчетаване на храните – има множество различни теории за възможностите за съчетаване на храните. От такива, които напълно изключват приема на определени храни заедно, до такива, които комбинират множество храни. Рационалното хранене съчетава трудносмилаемите храни със зеленчуци и подправки за по-лесното им усвояване. Няма научни данни за химическа несъвместимост на различните храни, но съществуват данни за конкуренция при резорбцията им – като например, че мазнините възпрепятстват транспорта на глюкозата, захарите възпрепятстват всмукването на мазнините, при приема на два вида захари те взаимно си пречат.

10. Самоконтролът – той е решаващ фактор за всички спортни успехи. Храненето на всеки спортист е елемент от неговата лична свобода, но за високи спортни резултати той трябва да спазва определен режим и принципи.

ЛИТЕРАТУРА

- АЛАДЖОВ, К., 2014. *Пази си здравето на младини, за да си добре на старини*. София: Симолини
- МЕЛШИНА, Л. & БАЛАШОВ, Н., 2017. *Лечебна физкултура*. София: Хомо Футурис.
- НЕДЕЛЧЕВ, И., 2019. *Съвременни психологически и философски аспекти на културизма и фитнеса*.
- ЧИПЕВА, М., 2021. *Двигателна активност в нестандартни условия*. София: Авангард-Прима.

REFERENCES

- ALADZHOV, K., 2014. *Pazi si zdraveto na mladini za da si dobre na starini*. Sofia: Simolini [in Bulgarian].
- Melshina, L. & BALASHOV, N., 2017. *Lechebna fizkultura*. Sofia: Homo Futuris [in Bulgarian].

- CHIPEVA, M., 2021. *Dvigatelna aktivnost v nestandardni usloviya*. Sofia: Avangard-Prima [in Bulgarian].
- NEDELICHEV, I., 2019. *Savremeni psihologicheski I filosofski aspekti na kulturizma I fitnesa* [in Bulgarian].
- MAUGHAN, R. & Burke, L., 2012. *Nutrition for Athletes*.

NUTRITION AS A COMPONENT OF SPORTS PREPARATION

Abstract. Nutrition is a basic component of sports preparation that should be specifically addressed and is fundamental for every athlete even at the earliest age. Nutrition aims to optimally supply the organism with nutrients and is connected with keeping in line with few basic nutrition principles. These principles are mainly borrowed from the rational and healthy eating and aim to maintain excellent sports form and good health. Proper nutrition has a direct correlation with increasing the body's capacity and capabilities and sporting achievement.

In the article we take a look at the basic principles of dietology that help developing the athlete for him to be capable to achieve high results.

Keywords: resorption and absorption of nutrients; sporting achievement; food composition; biochemical processes

✉ **Dr. Maya Chipeva, Assoc. Prof.**

<https://orcid.org/0000-0002-4256-8759>

Department of Sport
Technical University Sofia
Sofia, Bulgaria

E-mail: mayaborisova@mail.bg