

ГОРЯЧИЙ СНЕГ

№ 1(01)

БИАТЛОН.РФ

» Совместно с Союзом биатлонистов России



СТР. 78

**КАК
УСТРОЕНЫ
ТРЕНЕРЫ**

СТР. 86

**ИСТОРИЯ
БИАТЛОНА
ГЛАВА ПЕРВАЯ**

СТР. 110

**ВСЕ
ЧЕМПИОНЫ
РОССИИ —
2011**

!

**НАША
ЛЮБИМАЯ**

ЗАЙЦЕВА

PLUS

10

**ЛУЧШИХ
СНАЙПЕРОВ
МИРА**



ЕСТЬ!



беседовал и записывал:
АЛЕКСАНДР КРУГЛОВ



Жареная картошка - лакомство для огромного количества людей, даже спортсменов

❶ **ПРОФИ ДАВНО ВЕДУТ БОРЬБУ ЗА КАЖДУЮ ДОЛЮ СЕКУНДЫ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА, А ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТА НАПОМИНАЕТ ЗДАНИЕ, СОСТОЯЩЕЕ ИЗ МНОЖЕСТВА КИРПИЧИКОВ. СТОИТ УБРАТЬ ОДИН, ПУСТЬ ДАЖЕ НЕ САМЫЙ БОЛЬШОЙ И ВАЖНЫЙ, КАК РУХНУТЬ МОЖЕТ ВСЯ КОНСТРУКЦИЯ. ОДИН ИЗ ТАКИХ ВАЖНЫХ АСПЕКТОВ – СПОРТИВНАЯ ДИЕТА, УБЕЖДЕН ВРАЧ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИТНЕСА ИЛЬЯ МЕЛЕХИН.**

Лучший биатлонист XX века Александр Тихонов любит напоминать, как еще на заре своей карьеры наблюдал за реакцией организма на употребление тех или иных продуктов, тщательно конспектировал полученные результаты, а затем исключал из своего рациона нежелательные продукты. Сейчас уровень развития спортивной медицины позволяет разрабатывать индивидуальные программы для каждого атлета, а многие команды содержат в штате, помимо спортивного врача, и профессионального диетолога.

К спортивной диете спортсмены относятся с разной степенью педантичности. К примеру, вице-обладатель Кубка мира австриец Кристоф Зуманн рассказывал, что немаловажную роль в его успехах в последние годы сыграло приглашение диетолога и правильно спланированное питание, которое позволяет ему продлить спортивную молодость. Великий и ужасный Оле Эйнар Бьорндален, напротив, по его собственным словам, не придает диете большого значения и ест абсолютно все, а однажды даже выиграл, съев до гонки два пакета чипсов и выпив банку колы. Великие на то и великие, чтобы выделяться из общего ряда, но не исключено, что норве-

жец просто лукавил, не желая выдавать прессе свои секреты. Ведь в циклических видах спорта, к которым относится и биатлон, давно существуют свои устоявшиеся правила диеты.

В отличие от многих западных команд и спортсменов российские сборные по циклическим видам спорта редко прибегают к услугам профессиональных диетологов, а составление рациона, исходя из общих принципов и индивидуальных особенностей организма, полностью лежит в компетенции врача команды. Особенно кропотлива эта работа в женском коллективе. У мужчин-биатлонистов, как правило, не бывает проблем с лишним весом, а у женщин возможны трудности в летние месяцы, после выхода из отпуска. Ближе к сентябрю эти проблемы уходят. Важным моментом являются анализ биохимических показателей, который помогает определить уровень гормонов у спортсмена, и результаты углубленного медицинского обследования, проходящего два раза в год. Они показывают процент воды, жира и мышечной массы в организме спортсмена, позволяют судить о правильности построения тренировочного процесса. Поэтому врач или диетолог должен постоянно находиться с командой, а сотрудничество на расстоянии не столь эффективно.

№1

» В процессе тяжелых тренировок утром стоит сделать акцент на углеводистой пище. Это различные виды каш, мюсли, курага, изюм, легкий йогурт. При этом ограничивается прием жирной, жареной, так называемой агрессивной пищи. Это связано с тем, что во всех химических процессах участвуют печень и желчный пузырь. Если их перегрузить жирным, это нанесет серьезный удар по обмену веществ. Поэтому не стоит утром перегружать себя сыром, колбасой или яичницей.

№2

» Пища должна быть разнообразной, содержать большое количество овощей. При тяжелых нагрузках и физическом перенапряжении аппетит снижается, а разнообразная пища его стимулирует. Также овощи помогают пополнить организм витаминами, которые расходуется при нагрузках, и дают клетчатку, необходимую при переваривании и позволяющую избежать дисбактериоза.

№3

» Важно следить за балансом калорий. Чем тяжелее тренировки, тем больше спортсмен должен есть. Ограничение в пище с целью сбросить лишний вес и тяжелые тренировки – вещи несовместимые. Нужно либо тренироваться, либо следить за фигурой.

Листья салата - очень полезный и легкий продукт. Однако всегда советуйтесь с диетологом

№4

» В подготовительный период рекомендуется употреблять больше белковой пищи, чтобы подпитывать мышцы аминокислотами, а в соревновательный – делать больший акцент на углеводы. Вегетарианство в циклических видах спорта не приветствуется. Мясо можно не употреблять в чистом виде, если получать его в качестве пищевых добавок, например, белок и аминокислоты в сухом виде. Но без употребления белковой пищи волокна мышц будут разрушаться.



СПРАВКА

ИЛЬЯ МЕЛЕХИН

О себе: «Меня зовут Илья Евгеньевич Мелехин. Спортивной медициной занимаюсь давно. Имею большой опыт практической работы со сборными командами России. Непосредственно осуществляю медицинскую поддержку тренировочного процесса и соревновательной деятельности как элитных спортсменов, так и спортсменов-любителей. Начиная свою деятельность в спортивной медицине в Центре спортивной подготовки сборных команд России. На протяжении ряда лет участвовал в подготовке спортсменов элиты к важнейшим соревнованиям»



Edited with the demo version of
Infix Pro PDF Editor

To remove this notice, visit;
www.iceni.com/unlock.htm