

Питание юного хоккеиста: общие принципы и организация

Воплощение мечты о подготовке хоккеиста высокой квалификации возможно при соблюдении различных требований. Они не ограничиваются организацией правильного тренировочного процесса. Сбалансирование питания детей хоккеистов играет большую роль.

Общие принципы питания юных хоккеистов

Обеспечение комплексным питанием считается одной из важных составляющих процесса индивидуальной и групповой подготовки спортсменов высокого уровня мастерства. Прием пищи формирует не только правильную работу внутренних органов и систем, но и необходимое восстановление детского организма после многочасовых занятий на льду и вне его.

Вместе с пищей в организм поступают ценные энергетические субстраты и необходимый для гармоничного развития строительный материал. Особую важность приобретает сбалансированное питание растущих организмов. Во время активного роста острая нехватка или избыточное поступление энергетических субстратов провоцирует:

- нарушение физического или эмоционального состояния;
- снижение эффективной деятельности на льду и за его пределами;
- понижению защитных функций организма.

Каждый из перечисленных показателей окажет влияние на результаты подрастающих спортсменов и их перспективности в хоккее.

По мнению диетологов, необходимо учитывать калорийность питания, рекомендованного спортсменам.

Суточная норма калорийности потребляемой пищи для детей и подростков, которые не занимаются спортом:

Возраст, лет	Рекомендуемая калорийность рациона, ккал/сут
до 6	2000
от 7 до 10	2500
от 11 до 13	3000
подростки старше 14	3500

В меню юного хоккеиста рекомендовано прибавлять к указанному рациону как минимум 500-1000 ккал. Калорийность зависит от характера и интенсивности ежедневных нагрузок и их количества.

Помимо этого, важно следить за составом рациона. Какие пропорции должны учитываться при составлении меню:

- углеводы занимают не менее 60%;
- количество жиров равно 25%;
- белки должны поступать в пропорции 15%.

Рацион питания юного хоккеиста

Какие показатели учитываются при составлении ежедневного рациона:

- Антропометрия хоккеиста (пол, рост, вес, состав тела).
- Количество ежедневных нагрузок и их характеристики.
- Индивидуальные предпочтения каждого спортсмена.

Основой рациона должны стать свежие и свежеприготовленные продукты. Диетологи советуют проводить минимальную термическую обработку пищи. Это позволит сохранить в продуктах максимальное количество витаминов и ценных минеральных элементов. Усвоение такой пищи требует меньше энергии и временных затрат.

Разнообразное и сбалансированное питание способствует усилению метаболизма на 6%. При больших физических нагрузках рекомендуется дробное питание. Прием пищи должен быть разбит на 5-6 раз в день.

Какие легкоусвояемые продукты нужно использовать:

- мясо курицы;
- свежая и тушеная рыба;
- овощи;
- творог;
- фрукты.

Особое внимание следует уделять содержанию в рационе фруктов и овощей. Они должны составлять не менее 10-15% съеденной в течение дня пищи. Питаться спортсменам следует не позднее, чем за 2-3 часа до начала тренировки.

Что ест хоккеист перед играми и тренировками: за 1 час до занятия можно подкрепиться легкоусвояемыми углеводами и белками. Их содержат протеиновые батончики. Подобный перекус поможет поддержать необходимый уровень углеводов и улучшить биодоступность полезных аминокислот.

Идеальным напитком по усвояемости и составу считается кокосовое молоко. Заменить его можно специальным питьем, содержащим большое количество глюкозы. Оно поддержит работоспособность растущего организма. Диетологи советуют хоккеистам выпивать кружку какао после тренировки или игры. В него нужно добавлять коровье молоко.

Питание в юном возрасте должно удовлетворять все потребности организма. Недопустимо придерживаться строгих ограничений. Нельзя использовать рацион, который предназначен для ребенка, не занимающегося спортивной деятельностью.

Углеводы

Какие характеристики помогают отнести хоккей к энергозатратным видам спорта:

- интенсивность занятий;
- длительность тренировок и соревнований.

Основным источником энергии являются углеводы. Эти биологические вещества обеспечивают до 57% ценности ежедневного рациона. Если в организм поступает необходимое количество углеводов, то жиры и белки не расходуются в качестве энергетических источников.

Виды углеводов	Название	Характеристики	Продукты
Простые	Органические соединения моносахариды. Разновидности: - виноградный сахар или глюкоза; - галактоза; - фруктовый сахар или фруктоза. Соединения, состоящие из	Усваиваются быстро, организм использует их для образования полисахарида гликогена.	Фрукты, овощи, сладкое, мед, выпечка из пшеничной муки.

	<p>нескольких моносахаридов, называются дисахаридами. К ним относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> - молочный сахар или лактозу; - сахарозу; - солодовый сахар или мальтозу. 		
Сложные	<p>Полисахариды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - питательный продукт крахмал; - содержащий глюкозу гликоген; - пребиотик инулин; - полисахарид растительного происхождения - целлюлоза. 	<p>Крахмал, входящий в состав разных круп, бобовых, хлебных и макаронных изделий, усваивается долго. Крахмал содержит глюкозу, которая поступает в кровь постепенно. Чем выше объем работы мышц, тем больше спортсмен нуждается в сложных углеводах.</p>	<p>Греча, овсянка, хлеб и макароны из муки грубого помола, бобовые.</p>

Когда глюкоза поступает в организм во время тренировки или игры, биологически активные вещества используются для ликвидации энергозатрат. Собственные ресурсы при этом сохраняются. Если вещество попадает в организм после окончания тренировочного процесса, то оно будет использовано для восстановления ценного гликогена в волокнах мышц и в печени.

Белки

Эти органические вещества являются составляющими разных гормонов, которые участвуют в метаболизме минералов и витаминов. В структуру белков входят ценные аминокислоты. Они могут самостоятельно синтезироваться в организме и поступать в него вместе с продуктами питания.

К чему ведет недостаток аминокислот:

- к нарушению функционирования органов и систем;
- к замедлению роста;
- к резкой потере веса;
- к понижению иммунитета.

Какие продукты содержат белок:

- говядина и мясо птицы;
- красная рыба;
- сыр;
- молоко и кисломолочные продукты;
- зерновые;
- фасоль и горох.

Родители юных хоккеистов должны знать, что дополнительный прием белка в момент тренировки или сразу после нее снижает эффективность процесса восстановления.

Жиры

Незаменимыми веществами для нормализации метаболизма являются жиры. Их энергетический запас превышает в 2,2 раза показатель белков и углеводов. Гормоны и клетки имеют их в своем составе.

Ограничения в поступлении жиров приводят к:

- замедлению естественного роста;
- снижению веса;
- нарушению деятельности нервной системы;
- ухудшению работы печени, почек;
- сбоям эндокринной системы;
- проблемам с кожей.

Вместе с органическими жирами в организм поступает витамин F, который не синтезируется самостоятельно.

Какие продукты содержат жиры:

- оливковое и подсолнечное масла;
- свиной жир;
- масло сливочное;
- печень трески.

Белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы — нормы для детей

Рекомендуемая норма поступления жизненно важных органических веществ для детей, не являющихся спортсменами:

Возраст, лет	Количество белков, г/кг	Количество жиров, г/кг	Количество углеводов, г/кг
до 6	3,5	4	8-10
от 7 до 11	3	3	6-8
от 12 до 15	2,5	2,5	4-6

Суточная норма витамин и микроэлементов:

Название элемента	Возраст ребенка 4-6 лет	Возраст 7-16 лет
С	45-50 мг	60-70 мг
А	0,4-0,6 мг	0,7-1 мг
Е	5-7 мг	10-15 мг
D	10 мкг	2.5 мкг
В1	0,8-0,9 мг	1-1,5 мг

В2	0,8-1 мг	1,2-1,8 мг
В6	0,9-1,8 мг	1,2-2 мг
В12	1-1,5 мкг	2-3 мкг
Фолиевая кислота	100-200 мкг	200 мкг
Биотин	20-25 мкг	30-100 мкг
К1	15-20 мкг	30-65 мкг
Кальций	800 мг	800 мг
Фосфор	800 мг	800 мг
Магний	120 мг	170 мг
Железо	10 мг	10-12 мг
Цинк	10 мг	12-15 мг
Йод	90 мкг	120-150 мкг

Потребность растущего организма хоккеиста в Са помогут обеспечить молоко и кисломолочные продукты, рыба, ядра миндаля. Mg и К в достаточном количестве содержатся в мясе, в крупах, в шоколаде, в морской капусте, в картофеле, в свежей моркови, в бананах и в персиках.

Биологически активные добавки

В спортивной среде применение БАДов имеет особое значение. Добавки к пище служат важным дополнительным источником полезных витамин и активных веществ, улучшающих процесс метаболизма. Они помогают нормализовать работу органов и систем под высокими нагрузками.

Хоккеисты в качестве БАДов используют протеин, специальные смеси, содержащие повышенное количество углеводов и минералов. БАДы разрешено применять только по рекомендации, полученной от спортивного врача. Родители должны знать, что БАДы не способны заменить натуральные продукты. Они могут быть использованы только в качестве дополнительного питания.

Перед началом использования БАДов следует изучить возможные противопоказания. Большое потребление добавок, богатых белком, оказывает негативное влияние на функции почек.

Питание юных хоккеистов

Какие особенности необходимо учитывать при организации питания хоккеистов до 18 лет:

- Обратить внимание на калорийность рациона. Она должна превышать в 2 раза показатель питательности пищи детей, не занимающихся спортом. В период тренировочного процесса тратится большое количество энергии. Если ее не восполнять, то достижение результата будет невозможно.
- Спортсмену рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в течение суток. Нужно стараться придерживаться одного и того же времени.
- Промежутки должны составлять не более 4-х часов.
- Корректировка расписания приема пищи в зависимости от тренировок. Питание хоккеистов перед играми организуется за несколько часов до их начала. В процессе игры спортсмен не должен думать о еде.
- В голодном состоянии ни в коем случае нельзя выходить на лед.
- В течение полчаса после окончания занятия следует употребить легкоусвояемые углеводы. Они содержатся в бананах, зефире, мармеладе, спортивных батончиках.
- Рацион юного хоккеиста составляется с соблюдением пропорции 1 белковая часть, 1 часть растительных и животных жиров, 4 части ценных углеводов.
- Питание корректируется в зависимости от времени: на сборах обратить внимание на пищу, содержащую большое количество

белков и углеводов. В конце сезона провести несколько разгрузочных дней.

- Белок должен поступать в количестве 100-150 г в сутки. Его избыток не несет пользу организму.

- Большую часть рациона составляют углеводы: 60-70%. Они играют важную роль в необходимом процессе восстановления. Расчет ведется исходя из формулы: 8-10 г на 1 кг веса ребенка. Полученное количество распределяется на 4-5 приемов пищи.

Количество жиров в суточном рационе равно 100 г. Здоровыми насыщенными жирами богаты такие продукты, как масло растительного происхождения, орехи, жирные сорта рыбы.

Дополнительно принимать минеральные вещества и витамины, количество которых в пище ограничено.

Что пьет хоккеист во время игр и тренировочных занятий: для восстановления водно-электролитного баланса использовать морсы, лимонную воду, изотоники.

Что нужно исключить из рациона хоккеиста

Диетологи советуют не включать в рацион юного спортсмена такие продукты, как:

- сладости в больших количествах;
- газировку;
- энерготоники;
- чипсы и покупные сухарики, снеки;
- полуфабрикаты: покупные пельмени, вареники, котлеты;
- пережаренное и слишком острое мясо.

Из газированных напитков допускается потребление минеральной воды. Сладкая газировка раздражает слизистые органов ЖКТ. Это может привести к появлению гастрита и язвы желудка. Неполезная пища плохо усваивается. Газированные напитки с добавлением сахара могут стать причиной аллергии. Вещества, входящие в их состав вымывают из детского организма ценный строительный элемент — кальций.

Польза витаминов при регулярных физических нагрузках

Для полноценного восстановления после интенсивных занятий детский организм требует полезных витаминных комплексов. Спортсменам в подростковом возрасте важно вовремя восполнять затраты энергии. Потому что именно в это время нормализуется работа всех систем организма. Недостаточное поступление витаминных комплексов способствует замедлению роста. Многие элементы принимают участие в гормональном синтезе. Нарушение функционирования гормонов представляет опасность для развития человека в будущем.

В период активных тренировочных дней энергозатраты ребенка возрастают в 3-5 раз.

Характеристики комплексов, которые доказывают, что витамины для хоккеистов детей особенно важны:

- полная компенсация энергозатрат;
- повышение защитных функций организма в период работы на износ;
- улучшение состояния спортсмена в период роста;
- уменьшение риска появления патологий, вызванных изменением гормонального фона;
- поддержка суставов от переутомления;
- уменьшение вероятности появления воспаления и процессов разрушения костной ткани;
- насыщение белками поможет избежать истончения мышечных волокон.

Здоровье позвоночника и суставов в период активных тренировок возможно сберечь только благодаря витаминным комплексам.

Важные витамины и минералы для детей спортсменов

Нельзя пренебрегать важностью ни одного минерального вещества в развитии спортсмена. Однако некоторые нутриенты нужны ребенку сильнее прочих.

Название витамина	Характеристика
С или аскорбиновая	Повышает защитные функции организма

кислота	благодаря мощным антиоксидантным свойствам. Аскорбинка помогает нейтрализовать и остановить разрушительное действие свободных радикалов. Стимулирует синтез ценного коллагена, благодаря чему поддерживается состояние суставов.
Е или токоферол	Служит защитой для соединительных тканей. Улучшает функциональные возможности сухожилий и связок. Мембраны клеток при попадании внутрь витамина Е противостоят процессу окисления. Вещество останавливает воспалительный процесс.
А	Витамин оказывает благотворное влияние на состояние кожных покровов, волос и ногтевых пластин. Восстанавливается проводимость нервных импульсов. Улучшается мышечная функция. Уменьшается риск растяжений.
D	Является строительным материалом костной ткани. Организм самостоятельно не синтезирует это вещество. Долгое нахождение под открытым солнцем поможет частично восполнить недостаток витамина D.
Витамины группы В	Принимают активное участие в обмене веществ, способствуют ускорению метаболизма, повышают скорость энергообмена, нормализуют естественную выработку гормонов.
К	Улучшает состояние мышечной ткани, увеличивает ее массу. Нехватка витамина К влияет на нарушение процесс усвоения кальция и витамина D.
Se (селен)	Является одним из строительных материалов клеточных ядер. При дефиците витамина появляется депрессивное состояние, возникает рвота

	и изменяется консистенция каловых масс. Необходим для нормализации метаболизма, считается природным антиоксидантом.
Са (кальций)	Необходим для крепости костей. Улучшает свертываемость крови. При помощи кальция поддерживается сократительная функция мышечной ткани.
Йод	Дефицит йода способствует нарушению функций щитовидки. Этот компонент улучшает усвояемость и синтез других полезных веществ.
Р (фосфор)	Строительный материал клеток, ферментов и полезной нуклеиновой кислоты. Дефицит фосфора способствует развитию разрушительных процессов в костной ткани.
К (калий)	Проводит передачу нервных импульсов. Нормализует сокращение мышечной ткани. Оказывает влияние на кроветворение.
Mg (магний)	Нормализует эмоциональное состояние человека. Дефицит магний провоцирует остановку прироста мышечной ткани. Магний улучшает функцию сосудистой системы, способствует выведению желчи, улучшает кишечную моторику.

О важности соблюдения питьевого режима во время хоккейных тренировок и игр

Некоторые тренеры по хоккею заблуждаются в своей уверенности, что во время тренировочного процесса потреблять жидкость спортсмену не следует. Во время активной физической деятельности происходит большая потеря ценной жидкости. Из-за чего снижаются функциональные возможности органов и систем.

Хоккеист быстрее устает, процессы восстановления сильно замедляются.

Вода является основной составляющей организма любого человека. По мнению врачей, спортсмен находится в опасности, когда он теряет более 10% жидкости.

Какие правила должны соблюдать родители, обеспечивающие питьевой режим юных хоккеистов:

- Спортсмену не рекомендуется выпивать большой объем жидкости перед началом занятия. Ее излишки будут мешать человеку сконцентрироваться на своей цели.

- Основным ориентиром, который поможет понять, что организм требует питья, является чувство жажды.

- Во время тренировки необходимо выделить несколько минут, в течение которых хоккеисты смогут попить. Важно обсудить с тренером эту проблему, и добиться того, чтобы он ежедневно выделял нужное время.

- Потребляемая жидкость должна быть прохладной. Горячая вода не высасывается в желудке человека, который активно тренируется. Питье прохладной воды повышает работоспособность.

- Необходимо использовать добавки, которые насыщают жидкость нужными минералами.

- Избыточное потребление жидкости может стать причиной вымывания полезных солей. Это приведет к понижению работоспособности хоккеиста.

- За 40-60 минут до тренировки необходимо выпить за час до тренировки от 200-600 мл воды (в зависимости от возраста).

Подготовка хоккеиста, владеющего высоким уровнем мастерства, занимает много времени и сил. Это комплексный процесс, каждая из составляющих которого очень важна для достижения конечной

цели. Правильно организованное питание спортсмена позволит поддержать хорошую работоспособность в течение тренировок и игрового процесса. Своевременное поступление жидкости в организм поможет спортсмену демонстрировать отличные результаты при прочих равных условиях.