

Питание в футболе



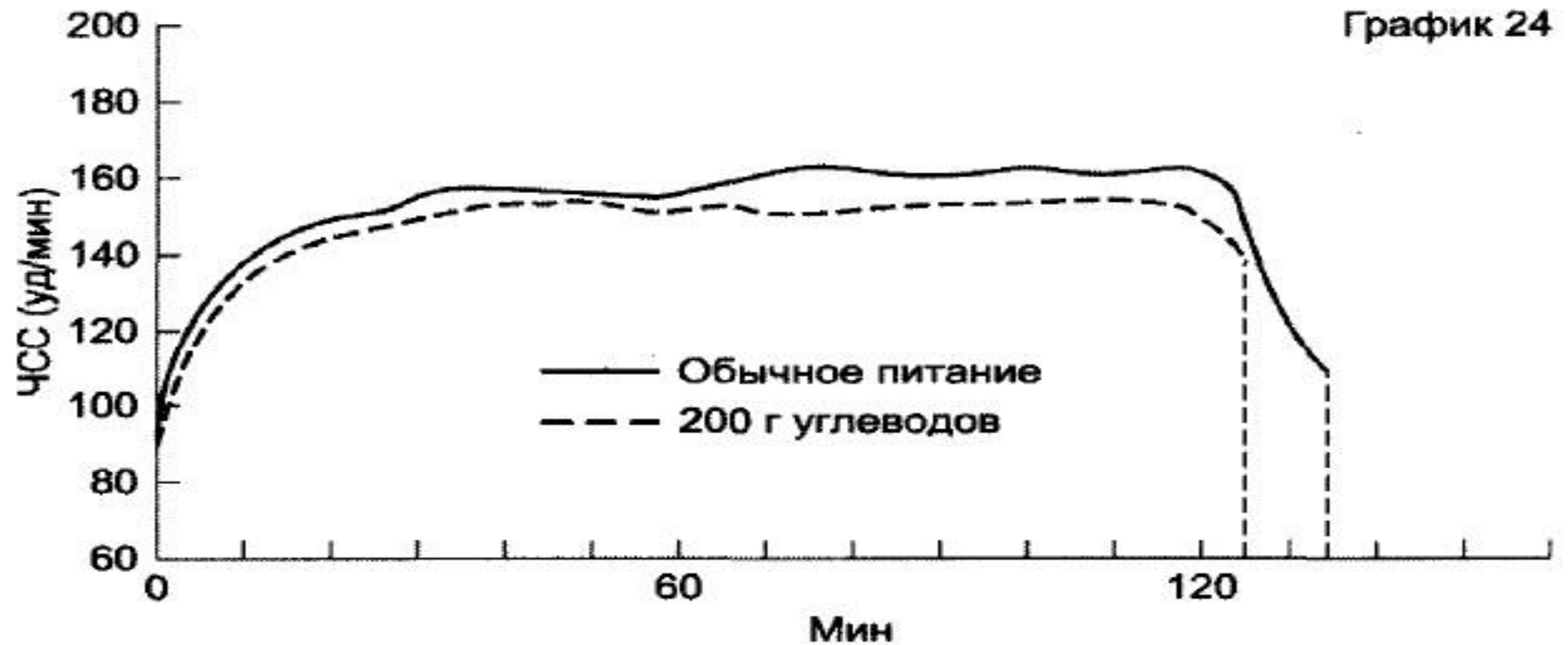
Во втором тайме дистанция преодолеваемая футболистами меньше чем в первом!!!

- Почти все исследования, проводившиеся с участием спортсменов, показывают, что они едят недостаточно углеводов для своего уровня тренировок.
- К концу игры (90 мин) запасы гликогена (источник энергии) на 90 % истощен!!!
- В связи с этим сокращается пробегаемая дистанция и темп бега.
- Игроки с недостатком гликогена пробегают во втором тайме на 25 % меньше и на 50 % медленнее (от нормы).
- Употребление углеводных напитков перед игрой и в перерыве ведет к увеличению на 30 % пробегаемой дистанции во втором тайме.

Водный баланс

- Потери жидкости за игру составляют около 2 – 5 л.
- Потеря жидкости в размере 2 л повышает температуру тела и сокращает способность к пробеганию дистанций на 4 – 5 %.
- Углеводный напиток должен содержать 7 % углеводов, это способствует быстрой абсорбции жидкости из желудка.

Водный баланс



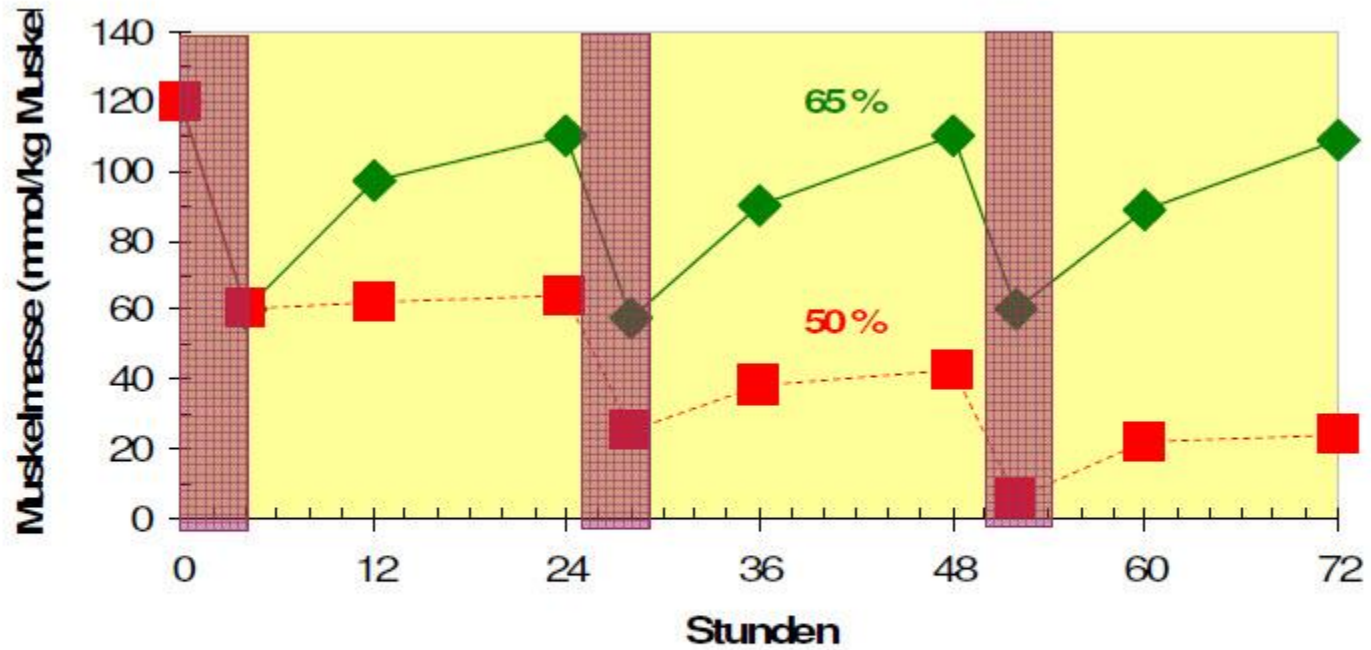
Водный баланс



гликоген = углеводы

- **Во время интенсивной тренировки и в последние 3 дня перед игрой нужно повысить потребление углеводов до 9 г углеводов на 1 кг массы тела (при потреблении 4000 ккал углеводы составят 65 % от общего потребления пищи).**
- **Рекомендуемая доза углеводов для спортсменов варьируется в пределах 6 – 10 г/кг веса тела в день.**
- **Последний большой прием пищи примерно 3 часа перед игрой (легко усвояемая пища. Акцент на углеводы).**

Die muskuläre Aufnahmebereitschaft ist bereits nach 30 bis 45 Minuten um 50 Prozent herabgesenkt.



- > 60 min. essen: Regeneration dauert ca. 48 h
- Sofort essen, KH und Eiweiß! Regeneration dauert ca. 24 h



ca. 700-800 kcal

Brötchen:
1 Brötchen mit
2 EL Quark und
1 EL Marmelade
1 EL Honig

1 Brötchen mit
1 Packung Frischkäse
und
1 Scheibe
fettarmen Aufschnitt
und Käse



ca. 800 kcal

Müsli:
80 g = 4 EL Müsli,
handvoll Obst
und 3 EL Quark

Brötchen:
½ Brötchen mit
1 EL Quark und
1 EL Marmelade bzw. Honig
½ Brötchen mit
1 Packung Frischkäse und
1 Scheibe fettarmen Aufschnitt



Питание должно быть подобранно индивидуально!!!

Abendessen Fußballer - Körperfett in der Norm

200 г овощей, 200 г курица и 200 г
риса

= 800 ккал.

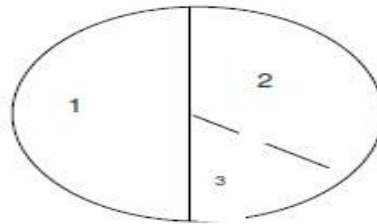
1= овощи.

2= мясо, рыба, яйца

...

3= гарнир (макароны

...)



1 = Gemüse, Salat, Pilze
2 = Fleisch, Fisch, Eier
3 = Beilage, z.B. Nudeln



Bunte Pfanne ab 200 g Gemüse, 200 g Hühnchen und 200 g Reis = 800 kcal

50 g Snack: Salzstangen, Popcorn, Kekse und Nüsse

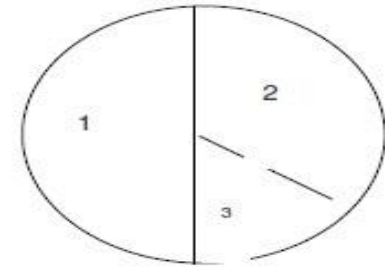
Питание должно быть подобранно индивидуально!!!

Abendessen

Fußballer - Körperfett zu niedrig



- 1= гарнир (макароны ...)
- 2= мясо, рыба, яйца
- 3= овощи



- 1 = Beilage
- 2 = Fleisch, Fisch, Eier
- 3 = Gemüse, Salat, Pilze



300 г риса, 200 г курица и 150 г овощей = 900 ккал.

Reispfanne mit 300 g Reis, 200 g Hühnchen und mind. 150 g Gemüse = 900 kcal

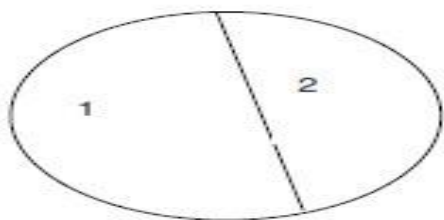
Knabbern: Salzstangen, Popcorn, Kekse



Питание должно быть подобранно индивидуально!!!

Abendessen Fußballer - Körperfett zu hoch

1= овощи
2= мясо, рыба,
яйца,
морепродукты



1 = Gemüse, Salat, Pilze
2 = Fleisch, Fisch, Eier,
Meerestiere

250 г овощи, 200 г
курица

Gemüsepfanne ab 250 g Gemüse und 200 g Hühnchen = 600 kcal

ggf. Snack: 25 g Nüsse, Kerne = 150 kcal



Разница бундес лиги и второй бундес лиги!!!

Unterschied in der 1. und 2. Bundesliga

1. Bundesliga	2. Bundesliga
Koch/Köchin	Kein(e) Koch/Köchin
Frühstücksbuffet	Bäcker
Für das Team Nahrungsergänzung, z.B. Regenerationsshake für jeden	Selbst ist der Spieler
Gemeinsames Mittagessen	Restaurant, Imbiss
Auf Reisen gibt es ein sportgerechtes Lunchpaket	Auf Reisen „entscheidet der Busfahrer“
Absprache des Hotelbuffets	Keine Absprache

Вопросы???

