

Энтони Скотт и Ники Тоус с советами от Кэсси Тревин

Вы только что закончили День Первый из 3-дневного Пасхального соревнования, и вы всего в трех минутах от лидера! После согревания и разгибания своих утомленных ног вы направляетесь к автомобилю, чтобы переодеться и передохнуть. Однако менее чем через 24 часа вы будете снова соревноваться, а вашему телу не хватает энергии. Так что же лучше есть для быстрого восстановления перед завтрашней гонкой?

Как вы могли бы догадаться, нет точного ответа на этот вопрос, поскольку это зависит от того, что вы любите есть. Имеются, однако,

ПИТАНИЕ на пути к победе в многодневных соревнованиях

некоторые важные руководящие принципы, которым вы можете следовать, чтобы улучшить ваши показатели. Запасы гликогена. Энергия, запасенная в жире, обычно велика даже у очень поджарых атлетов. Однако ваш организм содержит ограниченные запасы углевода гликогена в мускулах и печени, и требуется приблизительно два часа усиленных тренировок, чтобы исчерпать их. За несколько дней состязания вы не исчерпаете запасы жира, но вам может начать не хватать гликогена, если вы не едите достаточно углевода между забегами. Потребляя продукты с высоким содержанием углеводов, вы лучше восстановитесь между забегами и добьетесь большего на следующий день.

Рис, картофель или макароны на обед! Некоторые из наших любимых блюд на обед перед гонкой — макароны с кетчупом, рыба и рис или жареный картофель. Эта пища насыщена углеводами, ее легко готовить, и она вкусная! Однако и любая другая еда, в которой много углеводов и не слишком много жира, была бы хороша перед гонкой. Но предупреждаем, не перебарщивайте с углеводами, в конце концов, вы завтра бежите не ультрамарафон (правда ведь?), так что ешьте соответственно.

Перед большой гонкой готовить безопаснее всего самому. Если же вы едите в ресторане, выберите простую пищу без экзотических соусов, и не берите острый индийский карри, иначе вам придется лишний раз побегать на следующий день. И, наконец, пейте воду в течение и после еды.

Избегайте большого содержания клетчатки. Постарайтесь, чтобы ее содержание в вашей пище перед соревнованиями было не очень высоко. Диетологи обычно рекомендуют пищу с высоким содержанием клетчатки, и это, конечно, применимо к вашей диете

во время тренировок. Однако желательно сократить потребление клетчатки перед соревнованиями. Клетчатка увеличивает объем фекальных масс, что может увеличивать вашу потребность в испражнении (как сказано!) в то время, когда вы должны сосредоточиться на соревновании. У некоторых людей диетическая клетчатка может также стать причиной чрезмерного выделения газов и дискомфорта.

Не ешьте жирного. В организме есть вполне достаточные запасы жира, так что не стоит перед соревнованиями их увеличивать. Другое серьезное основание для того, чтобы есть меньшее количество жира, — у вас будет больше места для более важных продуктов, богатых углеводами.

Алкоголь и кофеин. Вечером некоторые любят пропустить по стаканчику вина или пива. Имейте в виду, что алкоголь является причиной обезвоживания, так что сведите его к минимуму. Также знайте, что спиртные напитки, содержащие кофеин, типа колы, кофе и чая, являются менее эффективными восстановителями жидкости. Кофеин, кроме того, стимулирует и может не дать некоторым людям заснуть, если его пить после обеда.

Пища перед соревнованием, завтрак. Этот прием пищи особенно важен, так как вы ничего не ели в течение 8—10 часов во время сна. В пище должно быть много сложных углеводов и мало жира и белка. Эта еда должна избавить вас от чувства голода перед состязанием, но лучше не объедаться. Завтрак должен быть съеден за 2—3 часа перед началом вашей гонки; это может означать очень ранний подъем, особенно если вы стартуете в утреннем забеге. Лучший завтрак перед забегом — стакан фруктового сока, тост с джемом или медом и чашкой чая. Некоторые предпочитают ржаной хлеб с нежирным молоком и фрукты. Если у вас поздний старт, вы можете съесть завтрак побольше, так как у вас больше времени, чтобы переварить пищу. Но не переусердствуйте, а то вторую часть дистанции вы пробежите с болью в животе.

Утренний чай для стартующих позже. Если вы стартуете в последних забегах дня и не будете состязаться до полудня, то, возможно, стоит слегка перекусить за час-два до старта. Однако избегайте больших количеств простых сахаров непосредственно перед забегом, так как они могут повлиять на уровень сахара в крови у некоторых атлетов.

Восстановление уровня жидкости после

гонки. Восстановление должно начаться немедленно после окончания забега и продолжаться в течение половины дня. В течение гонки вы могли потерять пару литров жидкости, и необходимо, чтобы вы не были обезвожены перед завтрашним забегом. Разумное подкрепление. После того, как вы закончили ваш бег, согрелись и попили, вероятно, настает время обеда, и дозаправка вашего организма становится высшим приоритетом. Чем раньше вы начинаете заправляться горячим, тем лучше, в конце концов ваш следующий забег меньше чем через 24 часа. Запасы гликогена быстро восстанавливаются в течение часа после нагрузки, если употребить 50—100 г углеводов. Подходящие закуски в этой ситуации:

- 1—2 бутерброда с джемом или с медом;
- 1 большой рулет с банановой начинкой;
- 1 спортивный батончик или пара ржаных хлебцев;
- 1 чашка жирного растительного супа + большой кусок хлеба.

Поскольку большинство участников соревнований более измучено жаждой, чем голодом, после забега, спортивные напитки (или любые безалкогольные напитки) обеспечивают удобную альтернативу по замене жидкости. Два лучших варианта — консервированные фрукты и кусок бананового пирога. Приносите свою еду! Если возможно, удостоверьтесь, что у вас источник еды и питья. Не стоит слишком рассчитывать на организаторов. Желательно всегда приносить с собой "походный завтрак", состоящий из продуктов, содержащих углевод вроде хлеба, фруктов, шоколадных батончиков и рулетов с джемом. Не ешьте что попало.

Подводя итог сказанному, старайтесь есть то же самое, что вы едите каждый день дома, но с большим акцентом на углеводы. Пища должна быть знакома и приятна; соревнования — не время для экспериментов. Самое важное: старайтесь пить большое количество воды до и после каждой гонки. Приятного аппетита!

Дальнейшая информация. Мы очень рекомендуем книгу "Выживание сильнейшего" (Луиза Бурк и др., AIS, официальная поваренная книга для занятых атлетов для Австралийского института спорта). Другой полезный буклет "Основы питания" (часть Книга спортивных состязаний), написанный Элен О'Коннор и Донной Хей для Института NSW спорта.

Об авторах:

Ники Тоус — одна из ведущих ориентировщиц Австралии: в 1999 году она была второй на Пасху, третья в OzChamps и пять раз выиграла четырехдневное Bright Alpine Climb. Много раз представляла Австралию на первенстве мира. Работает экологом (ботаника). Энтони Скотт (Скотти), женат на Ники. Был 19-й на Пасху и 10-й в OzChamps; также бежит в Bright Alpine Climb. Ученый эколог по водным ресурсам с CSIRO.

Кэсси Тревин была четвертой на Пасху. Прибежала 42-й в своем первом мировом чемпионате в Шотландии в 1999 году в коротком финале.

"Австралийский ориентировщик",
осень 2000 г.

Перевод П. Бурдакова