

# Питание в футболе



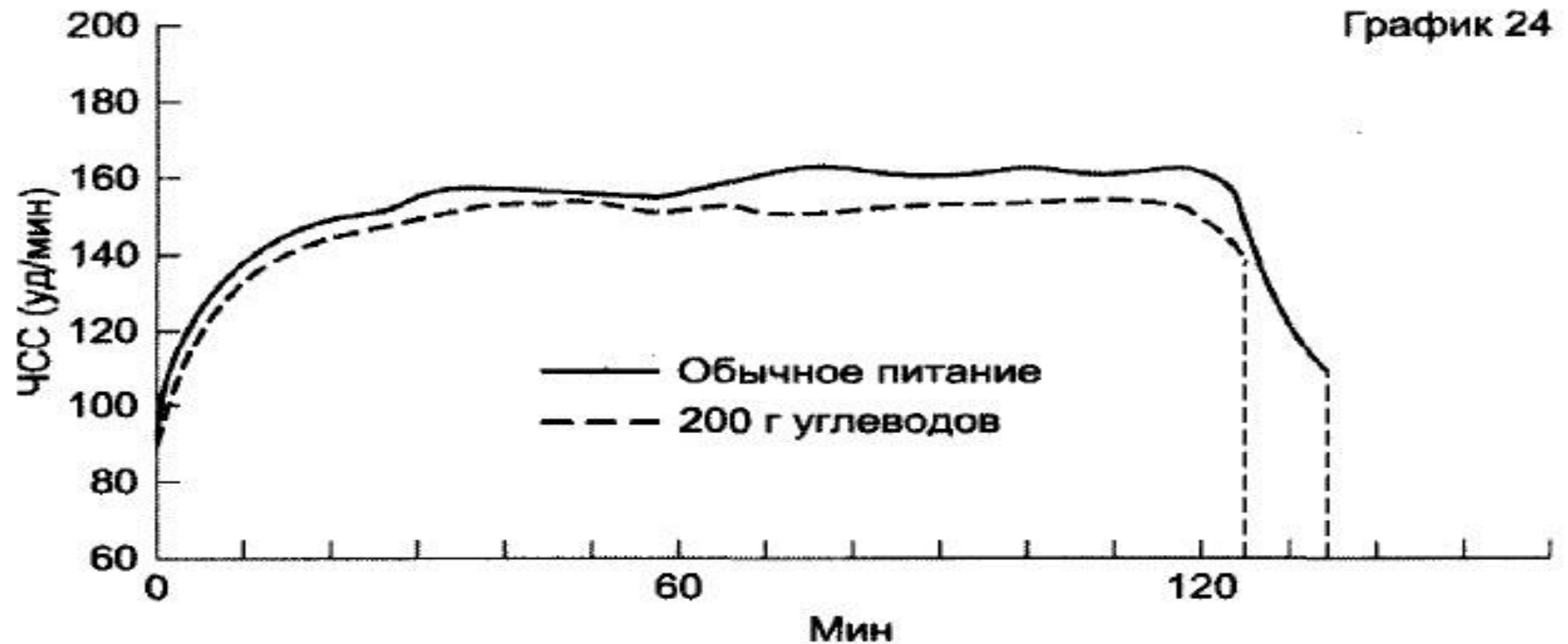
# **Во втором тайме дистанция преодолеваемая футболистами меньше чем в первом!!!**

- 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



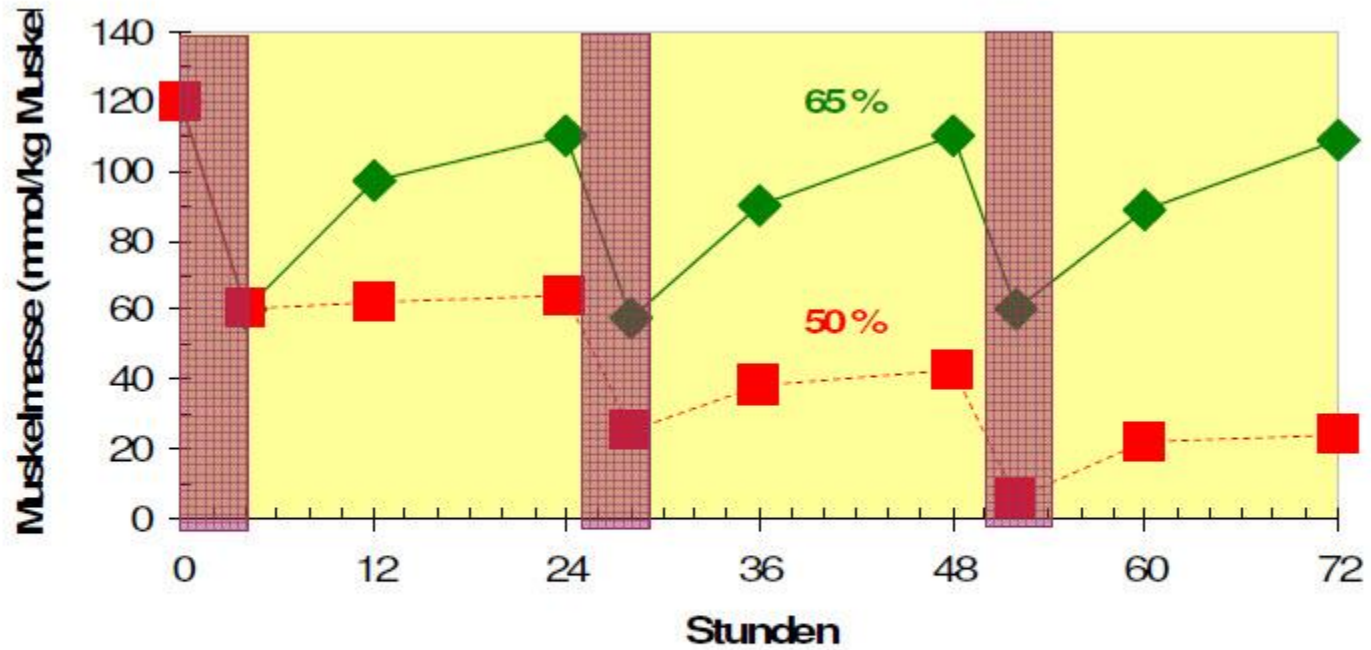
# Водный баланс



# **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.

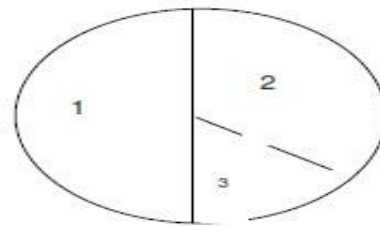
1= овощи.

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**

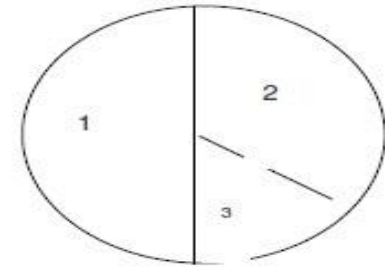
# Питание должно быть подобранно индивидуально!!!

## 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

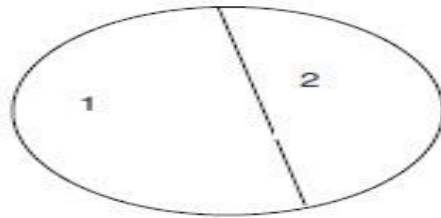
Knabbern: Salzstangen, Popcorn, Kekse



# 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

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

**Вопросы???**

