

БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА



Всероссийская федерация легкой атлетики
Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ

ПИТАНИЕ легкоатлета

Рекомендации по питанию
для сохранения здоровья и достижения
высоких результатов
в легкой атлетике



Москва, 2012

ББК 42.2.
П32

*Основано на Международной конвенции с согласия ИААФ,
утвержденной в Монако в апреле 2007 года*

Питание легкоатлета. — М.: Человек, 2012. —
П32 64 с., ил. (Библиотека легкоатлета)

ISBN 978-5-904885-48-9

Практическое руководство по питанию и напиткам в легкой
атлетике — для здоровья и результата

ББК 42.2.

ISBN 978-5-904885-48-9

© Московский региональный центр
развития легкой атлетики ИААФ,
текст, 2012
© Издательство «Человек», оформление,
издание, 2012

Содержание

Преимущества хорошего питания	5
Основные вопросы.....	7
Часть 1: Общие принципы: цель питания и его стратегия	10
Энергетический баланс, масса тела и состав тела.....	11
Потребности в белке для тренировки.....	13
Углеводы для тренировки.....	17
Водный баланс.....	20
Витамины, минералы и антиоксиданты для тренировки и здоровья	24
Пищевые добавки	28
Особые требования для молодых спортсменов.....	35
Особые требования для женщин-спортсменок.....	38
Часть 2: Специальное питание в зависимости от вида легкой атлетики	41
Спринт, прыжки, метания и многоборья.....	41
Бег на средние дистанции	44
Бег на длинные дистанции и спортивная ходьба.....	47
Часть 3: Стратегия питания	51
Практические трудности при выполнении задач, связанных с питанием.....	51
Стратегия питания для спортсменов во время путешествия.....	51
Сложности, связанные с окружающей средой.....	54
Вопросы культуры и конкретного региона	57
Ссылки для дополнительного чтения	59
Согласованное заявление МОК 2010 года по спортивному питанию	60