Trening pływaka charakteryzuje się wysokim zapotrzebowaniem na produkty energetyczne. Są one niezbędne do prawidłowego przebiegu procesu treningowego i zdrowego przejścia przez etapy wzmożonej pracy - szczególnie u młodych pływaków.

Prawidłowo zbilansowana dieta wspomaga nie tylko prawidłową tolerancję na wysiłek ale również przyspiesza procesy odnowy powysiłkowej.

**Dobrze dobrane pożywienie:**

* Dostarcza zawodnikowi odpowiedniego rodzaju paliwa,
* Umożliwia opóźnienie wystąpienia zmęczenia
* Wpływa na przyspieszenie regeneracji po ciężkim wysiłku
* Jest również narzędziem do zmiany masy ciała i jego składu

**Niezbędne składniki pożywienia w diecie pływaka**

Składniki odżywcze dzieli się na 5 podstawowych grup:

* Białka- budują nasze tkanki; składają się z aminokwasów, z których 8 to aminokwasy egzogenne (10 dla dzieci);mogą dostarczać nam energii- 1gram białka dostarcza 4kcal energii
* Tłuszcze**-są** skoncentrowanym źródłem energii- 1 gram dostarcza aż 9 kcal; niektóre tłuszcze stanowią źródło niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych
* Węglowodany- są najważniejszym źródłem energii dla sportowca- 1 gram dostarcza 4 kcal energii; możemy je w ograniczonych ilościach magazynować (głównie w mięśniach oraz w wątrobie) w postaci glikogenu; najważniejszym węglowodanem jest glukoza
* Witaminy – nie dostarczają energii, są jednak konieczne w procesach przemian metabolicznych i prawidłowego działania enzymów katabolicznych i anabolicznych; za niezbędne uznaje się 13 witamin: A, D, E, K, C, B, B1, B2, B6, B12, H, PP, kwas foliowy, kwas pantotenowy
* Składniki mineralne – nie dostarczają energii, składniki mineralne są niezbędne w ustroju do celów budulcowych (szczególnie w tkance kostnej), wchodząc w skład płynów ustrojowych, niektórych enzymów, związków wysokoenergetycznych itp. Wywierają również wpływ na regulację czynności narządowych i ogólnoustrojowych. Uwzględniając wyłącznie relacje ilościowe przyjęto dzielić [składniki](http://178.33.53.47/st.js?t=c&c=2012&w=składniki&s=5034) mineralne na makro- i mikroelementy; są to m.in. *wapń, fosfor, magnez, sód, chlor, potas, siarka, żelazo, cynk, miedź, mangan, fluor,, molibden, jod, selen, chrom i kobalt*

**Wpływ wysokiej aktywności fizycznej na sposób żywienia pływaków**

Wysoka aktywność fizyczna powoduje, ze pływak- w porównaniu do mniej aktywnych rówieśników- traci więcej wody i wydatkuje więcej energii.
Musi zatem:

* pić więcej płynów w ilości potrzebnej do wyrównania ubytków powstałych podczas wysiłku fizycznego
* zjadać więcej pożywienia, aby dostarczyć sobie większej ilości energii. Jest to szczególnie ważne dla dzieci i młodzieży w okresie wzrostu, gdyż aby następowały przyrost masy mięśniowej, konieczny jest dodatni bilans energetyczny.

 **W treningu pływackim najważniejszym źródłem energii są węglowodany. Dlatego pływak musi dbać o taką ich ilość w diecie, żeby nawet podczas ciężkich treningów mógł utrzymać zapasy glikogenu mięśniowego.**

**Jeżeli zacznie brakować węglowodanów**:

* zawodnik będzie musiał płynąć wolniej
* szybciej odczuje zmęczenie

**Zapotrzebowanie na białko**

* Pływakom zaleca się spożywanie 1,4-1,8g białka/kg masy ciała
* Dieta pływaka powinna być bogata w produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso i produkty mleczne)

**Witaminy i składniki mineralne:**

* Niedobór powoduje zmniejszenie wydolności fizycznej
* W pożywieniu pływaków, a szczególnie pływaczek, obserwuje się za mało witamin z grupy B, witaminy C oraz żelaza, wapnia, magnezu, potasu i cynku

**Co jeść, a czego unikać…**

***Produkty zbożowe***

* **Zaleca się :**
* Płatki śniadaniowe
* Ciemne pieczywo
* Potrawy z kasz, ryżu i makaronu
* Potrawy mączne (pierogi, knedle, pyzy)
* Batoniki zbożowo-bakaliowe, ciastka owsiane, herbatniki, drożdżówki, kisiel
* **Nie zaleca się:**
* Produktów węglowodanowych z dużą ilością tłuszczu
* Ciastek francuskich
* Pączków
* Placków ziemniaczanych
* Frytek i chipsów

***Warzywa***

* **Zaleca się :**
* Surówki
* Warzywa gotowane (zwłaszcza przed ciężkim treningiem)
* Leczo, paprykarz, zupy warzywne
* Warzywa jadaj z małym dodatkiem chudego jogurtu, olejów roślinnych lub świeżego masła
* **Nie zaleca się:**
* Ważyw i zup z zasmażkami i tłustymi sosami, z dużą ilością majonezu, konserwowanym octem
* Wzdymających warzyw (kapusta włoska, kalafior, bób) zwłaszcza przed ciężkim treningiem lub zawodami

***Owoce***

* **Zaleca się :**
* Wszystkie świeże owoce i w małych porcjach suszone
* Dania z owoców z ryżem, makaronem, pierogi z owocami, knedle
* Koktajle mleczne z owocami, ciasta z owocami oraz desery-musy owocowe, galaretki

***Mleko i przetwory mleczne***

* **Zaleca się :**
* Odtłuszczone lub chude mleko (także kakao, kawa z mlekiem, zupy mleczne, budyń)
* Jogurty zawierające żywe kultury bakterii, kefir, maślankę, koktajle z owocami
* Chudy, biały ser
* Pierogi leniwe, z serem, naleśniki z serem
* Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu
* **Nie zaleca się:**
* Tłustego mleka i jego przetworów
* Tłustej śmietany
* Tłustych lodów

***Mięso, ryby, jaja***

* **Zaleca się :**
* Mięso i ryby gotowana na parze lub w małej ilości wody
* Mięso i ryby duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu
* Mięso i ryby grillowane
* **Nie zaleca się:**
* Tłustej wieprzowiny i innych mięs z widocznym tłuszczem
* Mięs panierowanych i smażonych, duszonych lub pieczonych z dużą ilością tłuszczu
* Tłustych wędlin, np. salami, baleron, tłusta szynka wieprzowa, tłuste pasztety

***Rośliny strączkowe, orzechy, nasiona***

* **Zaleca się :**
* Potrawy z soczewicą, soją, fasolą i grochem
* W małych ilościach różne orzech, migdały i nasiona
* **Nie zaleca się :**
* Roślin strączkowych, orzechów i nasion przed ciężkim treningiem, zawodami

***Tłuszcze***

* **Zaleca się** :
* W małych ilościach margaryny miękkie, masło, oleje roślinne, majonez o obniżonej zawartości tłuszczu
* **Nie zaleca się:**
* Tłuszczów zwierzęcych, takich jak smalec, słonina, boczek

***Cukier i słodycze***

* **Zaleca się :**
* Miód (zwłaszcza spadziowy)
* Gorzką czekoladę
* Czekoladę z orzechami, bakaliami
* Sezamki
* Chałwę
* Nugat
* **Nie zaleca się:**
* Zbyt dużej ilości słodyczy !!!!

**Dieta bezpośrednio przed zawodami**

Okres przedstartowy to czas, w którym mogą występować u zawodnika różne reakcje ze strony centralnego układu nerwowego, wpływające bezpośrednio na przemianę materii.

 Stres występujący przed zawodami:

* Spowalnia przemianę materii
* Utrudnia trawienie
* Utrudnia przyswajanie pożywienia
* Wpływa na perystaltykę jelit
* Powoduje, że pojawiają się problemy z wydalaniem niestrawionych produktów

Aby ułatwić organizmowi funkcjonowanie należy skomponować dietę w oparciu o produkty zawierające duże ilości błonnika pokarmowego. Są to m.in. :

* Kasze (jęczmienna i gryczana)
* Ryż brązowy
* Płatki owsiane i jęczmienne
* Otręby pszenne
* Surowe owoce (jabłka, gruszki)

***Przykładowy jadłospis bezpośrednio przed zawodami (posiłki co 4 godziny)***

* Śniadanie
* Płatki owsiane
* Jogurt owocowy
* Rodzynki lub orzechy
* Banan
* II śniadanie
* 4 grahamki
* 6-8 plasterków chudej wędliny
* Pomidor, rzodkiewka
* Obiad
* Makaron
* Pierś z kurczaka
* Sałatka warzywna z oliwą z oliwek i przyprawami
* Kolacja
* 150g ryżu
* Starte 2 jabłka
* Cynamon i
* Łyżeczka cukru
* banan

**Dieta w dniu zawodów**

Kluczowym problemem w czasie zawodów jest utrzymanie właściwego poziomu stężenia cukru we krwi. Obniżony poziom cukru w organizmie upośledza funkcjonowanie centralnego układu nerwowego, ponieważ w mózgu brak jest glikogenu.

 Podawanie zawodnikom płynów izotonicznych o zwiększonej zawartości węglowodanów, pozwoli utrzymać właściwy poziom stężenia cukru.

 Roztwór glukozy należy podawać 30min. Lub 1,5godz przed startem, tak aby początek konkurencji przypadał na moment wzrastania cukru we krwi, a nie jej odkładanie (może to doprowadzić do obniżenia zdolności do pracy ).

 W trakcie zawodów nie należy podawać pożywienia w postaci stałej wymagającej od zawodnika długiego rozdrabniania w jamie ustnej i gryzienia. Lepsza jest postać płynna i półpłynna. Napoje, oprócz węglowodanów, powinny zawierać sole mineralne i witaminy, głównie witaminę C, której organizm nie jest w stanie magazynować

***Przykładowy jadłospis w dniu zawodów (posiłki co 3,5godziny)***

* śniadanie
* Płatki owsiane
* Jogurt owocowy
* Banan
* Rodzynki
* II śniadanie:
* Chuda wędlina
* 2 pomidory
* Napój izotoniczny
* Baton energetyczny
* Obiad
* Makaron
* Twaróg
* Cynamon
* Cukier do smaku
* Kolacja:
* Pieczone ziemniaki z przyprawami
* Sok owocowy – 250ml

**Dieta w okresie odnowy**

Pływanie jest dyscypliną o zmiennych rodzajach wysiłki (sport wytrzymałościowo – siłowo – szybkościowy). W okresie odnowy postartowej istotnym jest jak najszybsze uzupełnienie zasobów białka i wysokoenergetycznych zasobów fosforanowych.

 Można je znaleźć w produktach spożywczych takich jak:

* Mięso
* Sery
* Wędliny
* Orzechy
* Ryby

 Odbudowa zapasów węglowodanów w mięśniach i wątrobie w okresie odnowy pomaga szybszemu odbudowaniu organizmu i zapewnienie mu optymalnych warunków rozwoju.

 W tym czasie zawodnik powinien zjadać 6 pełnowartościowych posiłków, z których 3 są uznawane jako główne, tj. śniadanie, obiad I, obiad II. Kolejne posiłki stanowią uzupełnienie jadłospisu i dopełnienie diety dziennej.

Przykładowy jadłospis w okresie odnowy (posiłki co 3 godziny)

* Śniadanie:
* Płatki owsiane
* Jogurt owocowy – 350ml
* Banan
* Rodzynki
* II śniadanie
* 4 kromki ciemnego pieczywa
* 10dag chudej wędliny
* Pomidor, rzodkiewka
* Obiad I
* Ryż
* Pierś z kurczaka
* Sałatka warzywna
* Obiad II
* Ryż biały
* Twaróg
* Cynamon
* Cukier
* Kolacja
* 2puszki tuńczyka w sosie własnym
* 2 kromki chleba razowego
* Owoc
* ½ l soku owocowego

1. Rano po przebudzeniu, zanim zaczniesz cokolwiek jeść (30min przed posiłkiem) wypijaj 1 szklankę wody z cytryną.

2. Dziennie wypijaj 2 filiżanki kawy (rano po śniadaniu i drugą przed treningiem).

3. Staraj się nie jeść słodyczy, jeśli już to suszone owoce.

4. Dziennie musisz wypijać co najmniej 2 litry wody niegazowanej.

5. Dzieci oczywiście nie piją kawy prawdziwej, ale mogą ją zastąpić zbożową na mleku lub w wodzie

Bibliografia.

1. „Pływanie” – nr 1 (25)2008- *Żywnie pływaka*
2. „Pływanie” – nr 3 (15) 2006 – *Dieta w dniu zawodów*
3. „Pływanie” – nr2 (20) 2007- *Jadłospis pływaka*
4. „Pływanie” – nr 1(19) 2007- *Co jeść a czego unikać*