

БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА ФЕДЕРАЦИЯ
КАРАТЕ ДО

ИНФОРМАЦИОНЕН БЮЛЕТИН

№ 63

СОФИЯ, ЮЛИ 2006

Здравейте приятели,

В този брой ще прочетете

Да помислим заедно
Доц.Александър Тодоров
Генерален секретар на БНФК

Прозрачност
Заседание на Управителния съвет на БНФК
18.07.2006г.,Решения

Любопитно

Как "работят" течностите в тялото и как да се приемат
Възстановяване ... с череша
Основно употребявани храни-калоричност, протеин,
въглехидрати,мазнини Състави сам менюто
Как тялото използва въведените калории.

Информации
Семинар и състезание на Федерацията Кобе Осака,
Халкиди,Гърция,01-10.07.2006 г.

Съобщение
БНФК -НСА, да работим заедно

ДА ПОМИСЛИМ ЗАЕДНО
Доц.Александър Тодоров
Генерален секретар на БНФК

Като всяка страна в преход, така и нашата носи белезите на това състояние. Всички го чувстваме. Този преход има даже и формален аспект: почти няма град, в който да не се вее флага на Макдоналдс,/признак, че се американизираме/ и почти няма оживено кръстовище, където да не се правят и продават пици/признак, че се европеизираме/. Плюс, традиционните български банички, тутманици, палачинки и т.н. и какъв е резултата. Нашата нация, вече и по официални данни, затлъстява и по този начин догонваме демокрациите към които се стремим. Българинът се храни лошо. Наднорменото тегло, особено при младите е резултат от почти пълното отсъствие на активна физическа дейност, като нейното място е заето от гледане на телевизия, видео игри, безсмислено ровичкане в компютъра и т.н. За по-възрастните-да не говорим: диабет, високо кръвно, никаква издръжливост, неспособност за активна работа и др.

Естествено е да си зададем въпроса. Кой е отговорен и кой трябва да промени нещата, особено при младите.

Отговорът е един единствен. **домът и училището**

Следващият въпрос е как?

За училището не се решавам да говоря, темата е твърде сложна, но това, което категорично мога да кажа е, че за да се променят нещата спортът във всички учебни заведения трябва да се институционализира, т.е. 10 спорта, между които и карате, трябва да залегнат задължително в учебните планове и по-нататък, така както има учител по химия, математика, физика, така трябва да има учител по карате, по футбол, по волейбол, като по този начин ще се обхванат всички учащи се в най-активната възраст за спортуване-от деца, до старша възраст, съобразено с възможностите и най-вече с желанието на всеки един. Резултати има, когато има желание.

За мен по-съществена е обаче втората част на въпроса. Как да помогне домът, семейството. Отговарям категорично чрез личният пример на родителите. Първо те трябва да спортуват, а ако не могат-да настояват, да поддържат и да поощряват заниманията с карате на своите деца. Не мога да не отбележа с удовлетворение, че изпитвам истинска радост, когато родители, поотделно, а понякога и цели семейства изпращат своите деца на дадено състезание. Това трябва да стане традиция и на състезанията от националния календар. Родителите, близките на децата трябва да изпълнят залата и да ги подкрепят. Но, като се постараят и да бъдат максимално обективни. Ние имаме шампиони, няма да посочвам тук имена, които

са станали шампиони и благодарение на подкрепата на семействата си. Не трябва да има нито едно състезание, в което в залата да не присъстват родителите и други близки.

Не случайно започнах статията с това, че българинът се храни лошо. За съжаление, това важи и за нашите състезатели, които в повечето случаи "налучкват" хранителния си режим сами или от разговори с приятели. Храненето е част от подготовката и играе важна роля при крайните резултати. Режимът на хранене, подборът на храните и всичко, касаещо този важен въпрос трябва да стане учебна дисциплина в училищата, особено в спортните. В този брой на нашия бюлетин помещаваме няколко материала, посветени на храненето. Препоръчваме да ги прочетете, да помислите и да споделите с нас вашето мнение по този въпрос.

ПРОТОКОЛ

Днес, 18.07.2006 г се състоя поредното заседание на Управителния съвет на БНФК. Присъстват: Алексей Петров, Р. Русалинов, Св. Велчев, Ал. Тодоров, Г. Попов, П. Магеранов, Ф. Славов, Б. Иванов, Сп. Спасов. Отсъстват по извинителни причини: д-р В. Величков, Ал. Славков, Д. Димитров, П. Шолев.

Заседанието протече при следния

ДНЕВЕН РЕД:

1. Представяне на Договора между ЗК ЛЕВИНС АД и БНФК, сключен на 22.06.2006.

Представяне на индивидуалните Договори на медалистите от ЕП по Киокушин.

Представяне на Програма за работата на БНФК по изпълнение на задълженията по Договора.

Представяне на програма за изразходване на средствата, предоставени на БНФК по Договора.

Представяне на Отчет за Пресконференцията и резултатите от представянето и в медиите

Докл. Вицепрезидентът на БНФК
Светослав Велчев

2. Национален и Международен спортен календар-отчет за полугодieto.

Докл. Техн. ическият директор
Спас Спасов

3. Финансов отчет за полугодieto

Докл. Генералният секретар
Александър Тодоров

4.Национален и Международен спортен календар до края на годината.

Докл.Техническият директор

5.Финансово осигуряване на състезанията от МСК до края на годината.

Докл.Генералният секретар

6 Разни

Определяне дата за Общоно събраниег.

Определяне на Работна група за написване на сценарии и подготовка на Супершампион 2006

Определяне дата за Треньорски семинар.

Взимане на решение по доклада на Председателя на Реферския съвет, Д.Димитров

Съобщение за участието на представителите на БНФК в съвещанието, организирано от Св.Спасов, Председател на Комисията за младежта и спорта, проведено на 04.07..т.г. в Народното събрание

По т.1.След представяне на материалите от Светослав.Велчев,Вицепрезидент на БНФК, Управителният съвет взе следните

Решения

1.Потвърждава и смята за важна стъпка в бъдещата работа на БНФК, подписаният Договор с ЛЕВИНС.

2.Одобрява като цяло текста на индивидуалните договори със стипендиантите-шампиони и вицешампиони от ЕП по Киокушин, 26-27.05.2006 г, Препоръчва да бъдат въведени допълнителни текстове, отнасящи се до участие на спонсорираното лице в спортни мероприятия, организирани от други Карате организации и да не рекламира други организации без съгласието на БНФК.

3.Приема представената Програма за изразходване на средствата. И предлага да бъде обсъдена и раздадена на представителите на клубовете, по време на Треньорския семинар, който се предвижда да се проведе в първите дни на м.септември в Пловдив.

4.Потвърждава начина за изразходване на средствата, предоставени от ЛЕВИНС, съгласно чл.8, ал.2 от Договора. 5.Дава висока оценка на организираната и проведена на 22.06. Пресконференция, на която бе подписан Договора между ЛЕВИНС и БНФК

По т.2.След представяне на Отчета на Сп.Спасов-Технически директор, подготвен съвместно с Техническият директор на АБКК Г.Попов, УС взе следното Решение:

1. Приема представения Отчет за спортно-състезателната дейност, проведена в БНФК за първото полугодие на 2006 год. и дава висока оценка на организацията на състезанията./Проведени са 16 състезания от НСК и 9-от МСК. Проведени са 3 семинара в страната и наши представители са участвали в 2 международни/

По т.3. След представянето на Финансовия отчет за полугодията от Ал Тодоров, Генерален секретар, УС прие следните Решения:

1. Счита за целесъобразни направените разходи по Международния и Националния спортен календар на БНФК за първото полугодие на 2006 год.

2. Няма възможност да бъдат редуцирани разходите по организиране и провеждане на състезанията от НСК, т.к. те са утвърдени с Решение на Общото събрание

По т.4. След представяне на Информацията на Сп. Спасов, Технически Директор, УС взе следното Решение:

1. Утвърждава промените в НСК, както следва:

Нац купа "Вадо" да се проведе на 30.09 и 01.10.2006 г., вместо 14-15.10., в Хасково.

Нац. купа "Спарг" да се проведе на 07-08.10.2006 г., вместо 27-28.10.2006 г., Добрич.

Нац. купа "Цар Калоян" да се проведе на 21-22.10.2006 г. вместо 01.02.10., В. Търново.

По т.5. След представената План-сметка за финансовото осигуряване на състезанията от МСК до края на годината, УС взе следното Решение:

1. Да се проведат разговори с Ръководството на ДАМС за осигуряване на допълнителни средства, с които да се осъществи пълноценна подготовка и участие на нац. отбори в МСК до края на годината.

По т.6 УС взе следните Решения:

Утвърждава дата за Общо събрание на БНФК **24.11.2006 год.**

Утвърждава датата за провеждане на Супершампион 2006, 07.12.2006 г. като определя за отговорници на Работната група Р. Русалинов и Св. Велчев, които да предложат сценарий за провеждането му..

На основание Доклада на Реферския съвет отстранява Христо Манолов от Съдийската колегия на БНФК.

Дава положителна оценка за участието на Ал. Тодоров и В. Тодоров, в проведеното в Народното събрание съвещание,

организирано от Св.Спасов, Председател на Комисията за младежта и спорта, отнасящо се до промени в Закона за спорта на Р.България.

Протоколът е подписан с пълно единодушие и от отсъстващите от заседанието членове на Управителния съвет.

КАК "РАБОТЯТ" ТЕЧНОСТИТЕ В ТЯЛОТО И КАК ДА СЕ ПРИЕМАТ

"Пийте вода"-тези думи са набити в съзнанието на всеки трениращ.И това основно правило не е случайно.Острата дехидратация може да причини сериозни функционални нарушения, като промени в дейността на мозъка, нарушение на терморегулацията на тялото, силно редуциране на функциите на сърдечно-съдовата система, понижаване на цялостната работоспособност и силата.

Какво да се пие и в какви количества е от особено значение, даже и организма да е в нормално хидратирано състояние.се посочва в доклада на списанието "American Journal of Clinical Nutrition" Колектив, под ръководството на Бари Попкин /световно известен специалист по хранене, бел.ИБ/, на базата на проведени в 6 различни института изследвания, подрежда на шест нива основните видове течности, които се препоръчват на активно спортуващите.

Защо на този въпрос се придава такова значение, даже се провеждат съответните научни изследвания?По статистически данни, около 21% от консумацията на калории се осъществява, чрез приемане на течности с различен калориен капацитет.Като се има предвид, че по-голямата част от течностите, които човек приема имат слаба утоляваща способност, но внасят калории в тялото, необходимо е те да се систематизират и подредят

Вода Водата е единствената течност, която не съдържа калории.Консумирането и е необходимо за поддържане на метаболизма и някои основни физиологични функции.При дехидратация 2 % и повече настъпва рязко понижаване на работоспособността на организма, на силата и на качеството на изпълняваните упражнения.

В какви количества да се приема.Няма ограничения, но все пак трябва да се упражнява контрол, особено по време на състезание, когато жаждата е по-скоро "на езика" отколкото на самото тяло.

Чай и кафе Тази категория напитки е особено благоприятна за трениращите., т.к. съдържа незначителни количества калории , освен кафе с крем или сметана и с много захар.Тези напитки имат терморегулиращ ефект, подпомагат изгарянето на мазнините.

Бонус: кафето и чаят има антиоксидантен ефект, подпомагайки преодоляването на стреса, когато се провеждат особено интензивни тренировки.Все пак чаят е за предпочитане, особено зеленият.

В какви количества да се приемат. По принцип-половината от тези течности, които приемате, но препоръчително е да се пие кафе с нисък кофеин.

Мляко с ниска масленост и соеви напитки /Последните са особено популярни в Америка, бел.ИБ/

Млякото и соевото мляко са препоръчителни. Млякото, освен че укрепва костната система, но и подпомага изгарянето на мазнините.

В какви количества да се приемат? Препоръчителна дневна доза-450-500 мл, най-вече под формата на протеинови шейкове.

Диетични газирани напитки, изкуствено подсладени студен чай и плодови сокове.

Тези течности могат да се приемат, т.к. те внасят повече вода и в незначително количество калории.

В какви количества да се приемат? Ако можете да ги елиминирате-направете го, т.к. благодарение на подсладителите може и да увеличите теглото.

В какви количества да се приемат? При липса на вода, максималното препоръчително количество е от 0,5 до 1 л дневно.

Калорични напитки с хранителни добавки, т.нар. спортни напитки

При интензивни тренировки продължаващи повече от 60 мин. този вид напитки са особено препоръчителни

В какви количества да се приемат? Изследователите тук въвеждат определени препоръки. За средно статистически занимаващ се със спорт - до 250 мл дневно. За атлети, провеждащи интензивни занимания, които чрез тези напитки искат да удовлетворят потребностите на организма от калории - 350-400 мл дневно. За свръх интензивно занимаващите се, които трябва да възстановят калорийния баланс след тренировка, тези количества могат да достигнат до 1 литър. Някои спортисти правят микс от плодови напитки и посочените по-горе. Може, но не трябва да се прекалява.

Калорични подсладени напитки без хранителни добавки

Някои спортисти ги употребяват с оглед поддържане на висок калоричен капацитет на тялото, както преди, така и след тренировка.

В какви количества да се приемат? Ако можете, сведете до минимум приемането на тези високо калорични напитки.

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ ... С ЧЕРЕШИ

Всеки активно занимаващ се спортист, когато стане дума за хранителен режим и за възстановителни средства, има преди всичко предвид определени видове месо, стотвени по определен начин, риба, кафяв ориз и др. Последното нещо за което някой би помислил е да консумира череши, като хранителен елемент за

възстановяване. Истината е, че черешите, употребяване правилно, имат висок възстановителен ефект. Не можем да не споменем, че черешовият пай е бил използван даже в медицината. Но, ако това звучи като шега, то истината е, че много хора, страдащи от възпалителни процеси, като артрит и подагра, с помощта на череша постигат значително подобряване и най-вече-избавят се от болките. Компонентът anthocyanins е смятан за елемент, който понижава развитието на възпалителните процеси в организма. Особена роля играят черешите при понижаване развитието на процес известен, като C-reactive protein. Известно е, че след интензивна тренировка нивото на възбудата в организма е много високо. Консумацията на череша в този момент позволява да се нормализират функциите на организма и да се доведат бързо до нормалното им състояние.

Учени от Университета във Вермонт /САЩ/ са провели експерименти със сок от вишни с 14 състезатели. Те са приемали по 500 мл дневно в продължение на 14 дни. Още след петия ден, наблюденията са показали, че възбудата след тренировка бързо се понижава, а други двама-със силни болки, единия в бицеса, другия - в рамото са почувствали значително намаляване на болките. Учените правят извода, че приемането на сок от череша силно понижава симптомите на умора на мускулите след тренировка.

Употребата на череша или сок от череша преди и след тренировка, позволява да се поддържа карбо баланса на тялото. Те позволяват не само "попълни" нивото на glycogen но също така да стартират процесите на понижаване на умората и посттренировъчната възбуда. Тези продукти позволяват, чрез тях да се попълва наполовина въглехидратния баланс в тялото.

/Със съкращения от сп. "FLEX", м. юни, 2006 г./

Основно употребявани храни-калоричност, протеин, въглехидрати, мазнини. Състави сам менюто

Всички знаем сакралната фраза "Ранъта пра`и борбата". Това обаче не означава, че ако всеки ден ядеш по 10 кебапчета и по една голяма пържола, поляти с бутилка "Шуменско", високите резултати са в кърпа вързани. Според редица изтъкнати специалисти, храненето определя 50%, а според други - 80% от състезателните резултати.

Естествено, храненето е функция от режима на дадения състезател, от планираните фази на подготовка за съответното състезание и очакваните резултати. Но няма да се намери специалист, който да посочи каква храна трябва да приема даден състезател, в зависимост от броя на упражненията в кихона,

повторенията на ката, различните варианти на кумите и т.н. неща, които се планират и провеждат по време на тренировъчния процес.

Храненето играе важна роля, но готови рецепти няма. Има все пак някои общоприети правила, които не е зле всеки каратека да знае. Например, каква е същността на т.нар. тибетска система за хранене. Тя е базирана на идеята, че храната се разполага на слоеве в стомаха, приблизително по реда, по който е приета. Перисталтиката на червата придвижва обработената храна към дванайсетопръстника, без обаче да променя структурата на намиращата се в стомаха храна.

Въз основа на тези съображения се препоръчва най-напред да се приемат леките храни, като зеленчуци /под формата на салати/, даже и някои плодове, които са лесно смилаеми и отиват "най-долу" в стомаха, след това следват по-трудно смилаемите и накрая-"на върха" идва месото в различните му варианти. То е трудно смилаемо и ако бъде вкарано в стомаха най-напред, обработката му от стомашните сокове е доста бавна, докато в това време по-леките храни, намиращи се по-високо са обработени и започват да ферментират. Резултатът-"тежък" стомах. Това е една от версиите за начина на хранене. Има обаче и редица други, не по-малко добре обосновани. Трябва да подчертаем, че вече има не само много книги, но и много добри специалисти по спортно хранене, към които следва да се обърне всеки състезател, отправил поглед към върховете. Ще посочим положителните резултати от не само правилният но и научно изработен режим на хранене на Б.Ганева от Левски Атлас, която буквално промени тялото си и резултатите не закъсняха.

По-долу предлагаме основният набор от храни, систематизирани и подредени в USDA National Nutrient Database for Standard Reference

МЕСО, ЯЙЦА, МОРСКИ ПРОДУКТИ

/.Дименсията на протеините, въглехидратите и мазнините е в грамове, бел.ИБ/

Телешко месо

250 г от гърдите, 352 кал. 48 протеин, 0 въглех., 16 мазнини

250 г пържола 560 43 0 42

250 г филе 456 48 0 29

250 г черен дроб 312 48 0 8

Агнешко месо

250 г кълцано 472 20 0 27

250 г филе 560 48 0 25

250 г пържола 472 40 0 32

250 г бут 472 40 0 32

Птиче месо

250 г бяло месо	245	51	0	2
250 г бутче	656	112	0	8
250 г пуешко	340	40	0	18

Свинско месо

250 г пържола	410	40	0	26
250 г шунка	464	48	0	30
250 г филе	312	48	0	12
250 г кренвирши	391	16	1	35

Морски продукти

250 г съомга	412	46	0	24
250 г моруна	197	42	0	2
250 г скариди	75	8	4	3
250 г миди	112	15	6	3

БОБОВИ и ЯДКИ

Бобови /всички

Бобови са в тесен интервал, затова ги даваме заедно,

Бел.ИБ/

100 г	235-286	12-15	47-54	8-12
-------	---------	-------	-------	------

Ядки

100 г фастък	282	12	9	4
100 г бадем	507	18	15	45
100 г лешник	549	12	15	54
100 г орехи	567	12	12	54

Някои съпътстващи храни

100 г кускус /въведен

в яденето/	176	6	36	0
100 г постна майон.	33	0	6	0
100 г лека майон.	150	0	3	15
100 г трапезна м.	171	0	12	15

200 г тел.варено	58	10	4	0
200 г боб чорба	116	12	40	6
200 г пил.бульон	76	12	18	4
200 г дом.супа	85	2	17	2

Плодове

200 г авокадо	289	3	15	27
200 г банан	105	1	37	0
200 г портокал	86	2	22	0
200 г праскова	76	2	18	0
200 г круша	192	2	52	0

200 г ягоди	166	2	42	0
Сокове				
250 мл ябълков	117	0	29	0
250 мл грейпфрут	96	1	23	0
250 мл портокалов	110	2	25	1
250 мл домати	41	2	10	0

Както се вижда, организирането на храненето на един състезател е специфичен въпрос, свързан със съответния етап на подготовка.

/Справка: ежедневното количество калории, което приема Рони Колман, осемкратен Мистър Олимпия е ... 9750 /

КАК ТЯЛОТО ИЗПОЛЗВА ВЪВЕДЕНИТЕ В НЕГО КАЛОРИИ

/Препечатваме със съкращения от сп."Musclemag", юни 2006/

Целта на настоящата статия е да се даде научно обяснение на въпроса, как се изразходват въведените в тялото на спортиста калории, с оглед правилно организиране на хранителния режим при минимално натрупване на излишна маса, под формата на мастна тъкан

Изразходването или по-точно оползотворяването на въведените калории в организма става по три начина:

Базов метаболизъм ,ВМ;

Физическа активност,ФА;

Термичен ефект от храната,ТЕ

Енергийният баланс на тялото представлява сумата от тези три компонента, тотален ефект, ТЕ

Тези три компонента обхващат цялата енергия използвана от тялото, включително и тази, предназначена за поддържане на жизнените функции, като дишане, работа на сърцето, телесна температура и др., както и за изграждане на мускулатурата и почивката на отделните системи. Всяка въведена калория може да бъде или използвана или складирана. Независимо какъв е хранителният режим, ако приетите калории са повече от необходимото, част от тях се складира под формата на излишно тегло, ако ли пък са недостатъчни-тялото започва да слабее

В повечето литературни източници храните са дадени в грамове, ето защо по-долу даваме еквивалентното на грамове количество калории:

1 грам въглехидрати=4 калории;

1 грам протеин=4 калории;

1 грам мазнини=9 калории;

1 грам алкохол=9 калории

БМ представлява сумата от калории, необходими за поддържане функциите на тялото в продължение на 24 часа, в състояние на покой/има се предвид поддържането на температурата на тялото, нормалната работа на сърцето, възстановяване на клетките и др./ ВМ има строго индивидуален характер, но се приема, че това е най-съществената част от енергийния баланс и представлява 60-70% от него.

ФА представлява разхода на енергия за абсолютно всяко движение, даже невероятно, но и движението на езика, когато говорим е компонент от този вид разход. ФА представлява вторият по значимост компонент на енергийния баланс и на него се падат около 20-30%..

ТЕ е с най-малко участие-10-20%. Той представлява енергията, която тялото изразходва за транспортиране, "складиране", адсорбиране и метаболизъм на приетата храна. Този процес е особено активен в първите два часа след приемането на храната, затова даже според някои учени максималната му стойност е 12%.

Имайки предвид тежестта на всеки компонент, то очевидно особено значение има БМ. Той може да бъде изчислен по формулата на Harris-Benedict, която представлява следното равенство::

Мъже

$BM = 66 + 13,7x$ теглото, кг/+ $5x$ височината, см/- $6,8x$ възрастта, год./

Пример: състезател, кат. 70 кг, висок 170 см, на 22 год. има

$BM = 1725$

Състезател със същите параметри, но на 25 год. има

$BM = 1705$

Ясна е философията на формулата. Идеята е да се постигне висок БМ и това може да стане, когато се търси състезател, който е млад и висок в рамките на съответната категория./Бел.ИБ/.

Жени

$BM = 66,5 + 9,6x$ теглото, кг/+ $1,8x$ височината, см/- $4,7x$ възрастта, год./

За някои изчисления може да се използва и друг показател,

Това е т.нар. метаболитен еквивалент, МЕ., който дава възможност сравнително лесно да се изчисли количеството "изгоряли" или изразходвани калории по време на тренировка. Единица МЕ представлява количеството консумиран кислород от тялото за 60 сек, което съставлява 3,5 мл кислород на 1 кг тегло. American College of Sports Medicine предлага следната формула:

Изразходвани калории= 7,2 х /МЕ х теглото, кг/ х времето за тренировка, час

Пример. За посочения по-горе състезател МЕ=3 528 кал.

Философията на формулата:по-голяма продължителност на тренировката-повече изразходвани калории.

Бел.ИБ. Както се вижда в статията не се дават конкретни числа или граници, в които се движат обсъжданите показатели, които биха могли да бъдат сравнени.

Какъв е съществения извод: преди и след тренировката, всеки който иска да постигне високи резултати, трябва да вземе калкулатора и да си направи съответните изчисления.Без правилно съставен хранителен режим, повече от сигурно е, че няма да има положителни резултати. .

Бел.ИБ. Ще се опитаме, на базата на усреднени данни от различни литературни източници, да дадем количествена оценка на хранителния режим на един каратека-състезател.

Количество калории, които препоръчваме да се приемат

Кондиционен период **3 200-3 500 кал.** /Това е период, при който се поддържа кондицията с леки тренировки, в които ОФП има преобладаващ характер.Той предхожда по-долу описаните периоди/

Основен състезателен период **5 800-6 000 кал.** _Това е период на подготовка за световно и европейско първенство, при който тренировките са продължителни и с голямо натоварване/

Втори основен състезателен период **5 200-5 500 кал/** Това е период на подготовка за Балканско и Национално първенство.Тук трябва да отбележим, че календарът е структуриран така, че Националните първенства за различни възрастови групи предшестват съответните Балканиади и Европейски първенства/

Период на почивка, средно **3 000 кал.**

Не е посочен калорийният баланс при участие в международни и вътрешни турнири, т.к. целта на участие е различна.Ако например е поставена задача за максимално добро класиране, хранителният режим трябва да се приближи до този на основния състезателен период.Ако целта е да се провери кондицията, да се изпробват схеми на игра и др., тогава е препоръчителен вторият основен състезателен режим.

Посочените гранични стойности дават възможност да се варира и да се направи оптималния избор.

Особено важно, което трябва да се знае от всеки каратека
Въглехидратите са горивото и тяхното участие в
хранителния баланс трябва да бъде 55-60%.

Белтъчините са градивния елемент, особено на мускулите и те трябва да бъдат 20-25 до 30%.

Мазнините изпълняват функциите на посочените по-горе два компонента, като по своята същност представляват трансмисиите в тялото и тяхното съдържание трябва да бъде 10-20%.

Посочените стойности са гранични и в тях може да се варира, в зависимост от поставените цели

ИНФОРМАЦИЯ

Наша спортна делегация взе участие в XV Световна купа и семинара на COBE OSAKA INTERNATIONAL FEDERATION, проведени от 01-10.07.2006 г., в Халкида, Гърция

С лично решение на Президента на Кобе Осака, сенсей Томи Морис, Президента на БНФК г-н Алексей Петров е негов представител за България

Нашите представители участваха в три направления: семинар, съдийство и състезание

Състезателите от нашата делегация участваха в XV Световна купа на Кобе Осака, проведен с представители на 30 страни.

Класиране:

Борислава Ганева, първо място, оупън, ст.възраст;

Стефан Младенов, първо място, кат.80 кг;

Благовест Панев, второ място, кат.80 кг;

Георги Цветков, второ място, кат.оупън, ст.възраст;

Адриана Ганева, второ място, оупън, мл.възраст;

Отборно, кумите, мъже, трето място

/Б.Иванов, Пл.Кирилов, Ст.Младенов-състав на отбора/

Комплексно четвърто място, след Гърция, Русия, Йордания.

В съдийския семинар взеха участие всички, които не бяха преки участници в състезанието След проведените теоретични занятия., нашите представители постигнаха високи резултати в теста и бяха допуснати до съдийство на татамито. В резултат на комплексна оценка-теория и практика, на следните участници бяха присъдени съдийски степени, както следва:

Николай Николов, съдия, кат.А;

Благовест Панев, съдия, кат.Б;

Вяра Петрова, съдия, кат.Б.

Трябва да се подчертае, че посочените наши представители са допуснати да работят на татамито, като съдии, а не в спомагателните дейности-времеизмервачи и водене на протокол

Томи Морис е подчертал изключителното си задоволство от представянето на българите на това събитие с думите: "Тези състезатели са бъдещето на вашата федерация. Очаквам ви с пълен състав на Световното".

Възниква въпроса, как да се легализират получените съдийски степени от В.Петрова, Бл. Панев и Н.Николов пред нашия Реферски съвет.

Те са получили сертификати от COBE OSAKA удостоверяващи съответните степени, но в нашата федерация са с по-ниски такива.

Ръководството на БНФК добре си дава сметка, че движението ни напред е свързано със съвместната работа на федерацията с НСА "Васил Левски". Продължавайки активната позиция по този въпрос, на 31.08. т.г. се състоя среща между Ректора на НСА, проф.Л.Димитров и Генералния секретар на БНФК доц.Ал.Тодоров. /На 21.05.т.г. се състоя среща между Зам.ректора по УР на НСА доц.Л.Каменов и Генералния секретар, за която информирахме читателите в ИБ №61/

На Ректора на НСА бяха представени Предложения за усъвършенстване на взаимодействието между Катедра "Борба и джудо" на НСА и БНФК. Предложенията поместваме по-долу.

От тях стана ясно, че БНФК търси активно сътрудничество с НСА, като източник на висококвалифицирани кадри по карате. Идеята ни да институционализираме нашия спорт е възможна и решима само ако можем да предложим съответно подготвени кадри.

Със Заповед 1179/22.07.2006 год. на Ректора на НСА, в I курс, специалност Карате за студенти следва да се запишат:

МЪЖЕ

Христо Калпакчиев, бал 22,50, КК "Максима"

Росен Ананиев, бал 22,50

Спас Кадийски, бал 22,50, КК "Тонус спорт"

Трифон Иванов, бал.22,26, КК "Лукойл"

ЖЕНИ

Десислава Константинова, бал 23,00, КК "Иппон"

Аделина Костова", бал 18,68, КК "Грифон"

Очакваме от тях сериозно отношение към занятията в Академията и активно присъствие в живота на Федерацията. /последните им явявания на татамито са с давност 2,3 и повече години/