

PATVIRTINTA  
Viešosios įstaigos  
„VŠĮ Marijampolės futbolo centro“  
Direktorius  
2021-11-26 Nr. V-91 (1.3.)

## VIEŠOSIOS ĮSTAIGOS „VŠĮ MARIJAMPOLĖS FUTBOLO CENTRO“ REKOMENDACIJOS NORINT TAPTI PROFESIONALIU FUTBOLO ŽAIDĖJUI

Šios rekomendacijos skirtos sportininkams dėl būtino režimo, norint tapti profesionaliu žaidėju. Rekomendacijos apima: mitybos rekomendacijas, taip pat dėl tinkamo pasirengimo varžyboms ir atsigavimo po fizinės veiklos. Pateiktas draudžiamų medžiagų (dopingo, vaistų, alkoholio, narkotikų ir kt.) sąrašas. Su rekomendacijomis sportininkai supažindinami teorinių paskaitų metu, taip pat jos skelbiamos įstaigos internetinėje svetainėje adresu: [www.marijampolesfc.lt](http://www.marijampolesfc.lt). Rekomendacijas parengė fizinio rengimo treneris.

### I SKYRIUS. MITYBA

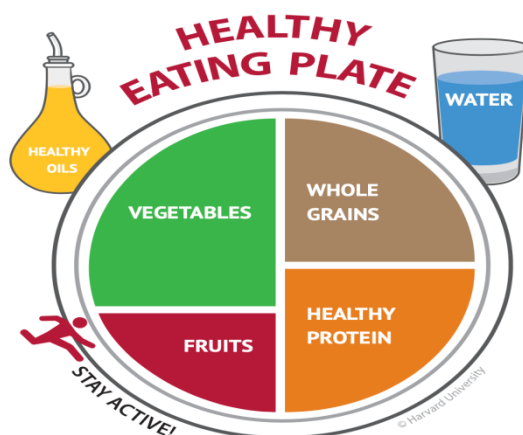
**Subalansuota mityba.** Pusę lėkštės turinio turi užimti daržovės. Reikėtų rinktis įvairių spalvų ir rūšių (bulvės, „sveiko valgio lėkštėje“, nesiskaito daržovė, kadangi gali sukelti neigiamą poveikį cukraus kiekiui kraujyje).

Ketvirtadalį lėkštės turėtų užimti pilno grūdo angliavandeniai - nesmulkinti kviečiai, miežiai, avižos, rudieji ryžiai ir iš jų pagaminti maisto produktai, tokie kaip pilno grūdo makaronai, nes turi švelnesnį poveikį cukraus kiekiui kraujyje ir insulinui nei balta duona, balti ryžiai ir kiti rafinuoti grūdai.

Baltymai lėkštėje taip pat turėtų užimti ketvirtadalį vietos - universalūs baltymų šaltiniai - žuvis, paukštiena, pupelės ir riešutai, juos galima maišyti į salotas ir lėkštėje su daržovėmis. Derėtų apriboti raudonos mėsos vartojimą ir ypač vengti perdirbtos mėsos, tokios kaip šoninė ir dešra.

Taip pat reikėtų vartoti augalinius aliejus, tokius kaip - alyvuogių, rapsų, sojų, kukurūzų, saulėgrąžų, žemės riešutų ir kitus, tačiau reikėtų vengti iš dalies hidrintų aliejų, kuriuose yra nesveikų transriebalų. Atminkite, kad mažai riebalų nereiškia „sveikas“!

Vartoti vandenį, kavą ar arbatą. Reikėtų praleisti saldžius gėrimus, apriboti pieną ir pieno produktus iki vienos ar dviejų porcijų per dieną, o sultis – iki mažos stiklinės per dieną.



Pav. 1 Subalansuotos mitybos lėkštė

## **II SKYRIUS. PASIRUOŠIMAS VARŽYBOMS**

Pasiruošimas rungtynių dienai turėtų prasidėti likus maždaug 3-4 dienoms iki rungtynių ir apimti įvairius aspektus, įskaitant mitybą, hidrataciją ir fizinį pasiruošimą. Šiuo metu atitinkamose tyrimų srityse vyksta daug diskusijų apie teisingas sportininkų mitybos strategijas. Tiesa ta, kad nėra vieno požiūrio, kuris tiktų visiems.

Pagrindinis tinkamos mitybos prieš bet kokias varžybas tikslas yra užtikrinti, kad turėtumėte pakankamai atsargų pirminės energijos sistemoms (angliavandenių ir šiek tiek riebalų), išvengtumėte diskomforto virškinimo trakte (dujų pertekliaus, pilvo pūtimo, rūgščių kaupimosi, raumenų mėšlungio ir kt.) ir kad esate pakankamai hidratuotas gerokai prieš rungtynes.

Reikia šiek tiek padidinti angliavandenių suvartojimą likus 2–3 dienoms iki rungtynių, gerti pakankamai vandens, kad būtų išlaikyta sveika hidratacijos būseną ir stengtis suvalgyti liesų baltymų porciją su kiekvienu valgymu, kad atsigautumėte. Kartu su tuo turėtų būti 4–5 mažesni valgymai kiekviena dieną, kad būtų palaikomas gliukozės kiekis kraujyje.

Be mitybos ir hidratacijos, reikia atkreipti dėmesį ir į fizinį pasiruošimą. Joga, statinis tempimas ir žemo lygio aerobinis darbas puikiai padeda paruošti kūną likus kelioms dienoms iki rungtynių.

## **III SKYRIUS. ATIGAVIMAS PO VARŽYBŲ**

Pagrindiniai atsigavimo veiksniai - miegas, mityba ir fizinė veikla.

- Pavalgyti per 2 valandas po varžybų. Vertėtų rinktis natūralius baltymus (mėsą, pieną, žuvį ir angliavandenius).
- 8-9 valandos kokybiško miego. Reikėtų vengti naudoti elektroninius prietaisus prieš miegą
- 15 minučių statiniai raumenų tempimai (keturgalviai raumenys, klubo lenkiamieji raumenys, sėdmenys ir kt.) 15 minučių raumenų volavimas.

## **IV SKYRIUS. DOPINGAS**

Dopingas – tai cheminės medžiagos, laikinai sustiprinančios fizinę, psichinę organizmo veiklą, suteikia pranašumą sporte. Dopingas sporte yra draudžiamas. Pasaulyje dopingo kontrolę vykdo Pasaulinė antidopingo agentūra (WADA), Lietuvoje – VšĮ Lietuvos antidopingo agentūra.

Daugelis sportininkų nori rasti konkurencinį pranašumą, kuris padėtų jiems būti greitesniems, ilgiau treniruotis, greičiau atsigauti ar būti stipresniems.

Tą pranašumą galima pasiekti gerai maitinant, gerai hidratuojant, tinkamu atsigavimu (t.y. poilsiu ir kokybišku miegu), dozuotais treniruočių krūviais ir tikrai labai sunkiu darbu.

Tačiau kai kurie sportininkai nusprendžia peržengti šią etikos ribą bandydami ką nors daugiau. Kai kurie sportininkai nusprendžia sukčiauti vartodami draudžiamas medžiagas arba naudodami draudžiamus metodus. Ribą peržengę sportininkai rizikuoja ne tik savo reputacija ir karjera – jie taip pat rimtai rizikuoja savo sveikata.

## **V SKYRIUS. TESTOSTERONAS IR ANABOLINIAI STEROIDAI**

Pagrindinis šių medžiagų medicininis panaudojimas yra uždelstas brendimas, kai kurios impotencijos rūšys ir kūno raumenų atrofija, kurį sukelia raumenų nykimo ligos. Kai kurie fiziologiniai ir psichologiniai piktnaudžiavimo anabolinais steroidais poveikiai gali turėti įtakos bet kuriam vartotojui, o kiti šalutiniai poveikiai priklauso nuo lyties.

Šalutiniai poveikiai :

- Aknė
- Vyrishkas nuplikimas
- Kepenų pažeidimas
- Priešlaikinis ilgųjų kaulų augimo centrų uždarymas (paaugliams), dėl kurio gali sulėtėti augimas.
- Padidėjęs agresyvumas ir seksualinis potraukis, kartais sukeliantis nenormalų seksualinį ir nusikalstamą elgesį, dažnai vadinamas „Roid Rage.“
- Anabolinių steroidų vartojimo nutraukimas gali būti susijęs su depresija, o kai kuriais atvejais ir savižudybe.
- Krūties audinio vystymasis (vyrams)
- Sėklidžių susitraukimas
- Impotencija
- Krūties vystymosi sustojimas (moterims)
- Plaukų augimas ant veido, pilvo ir nugaros
- Nenormalūs menstruaciniai ciklai.

## **VI SKYRIUS. ŽMOGAUS AUGIMO HORMONAS (HGH), PEPTIDINIAI HORMONAI**

Pagrindinis šių medžiagų naudojimas medicinoje yra gydyti vėžiui arba sveikatos būklei, turinčiai įtakos endokrininės (hormoninės) sistemos augimui ar reguliavimui. Galimi šalutiniai poveikiai:

- Hipertenzija
- Infarktas
- Skydliaukės problemos
- Stiprūs galvos skausmai
- Regėjimo praradimas

- Akromegalija (išsikišęs arba padidėjęs žandikaulis, antakis, kaukolė, rankos ir pėdos)
- Aukštas kraujospūdis ir širdies nepakankamumas
- Cukrinis diabetas ir navikai
- Artritas.

## **VII SKYRIUS. KRAUJO DOPINGAS IR ERITROPOETINAS (EPO)**

Kraujo dopingas yra netinkamas tam tikrų metodų ir medžiagų naudojimas, siekiant padidinti raudonųjų kraujo kūnelių kiekį organizme. Yra trys plačiai žinomos medžiagos arba metodai, naudojami kraujo dopingui - eritropoetinas (EPO), sintetiniai deguonies nešikliai ir kraujo perpylimas.

Kraujo perpylimas ir sintetiniai deguonies nešikliai pirmiausia naudojami pacientams, kurie patyrė didelį kraujo netekimą didelės chirurginės procedūros metu arba dėl didelės traumos.

EPO vartojamas anemijai (mažam kraujo kiekiui), susijusiai su inkstų liga, gydyti. Tačiau netinkamas šių medžiagų ir metodų naudojimas gali sukelti rimtų padarinių sveikatai. Galimi šalutiniai poveikiai:

- Padidėjęs krūvis širdžiai
- Kraujo krešėjimas
- Insultai
- Infarktas
- Plaučių embolija
- Perpilant kraują, padidėja infekcinių ligų, tokių kaip AIDS ar hepatitas, rizika
- 

## **VIII SKYRIUS. STIMULIANTAI**

Pagrindinis šių junginių medicininis panaudojimas yra gydyti tokias ligas kaip dėmesio trūkumo sutrikimai, narkolepsija ir nutukimas. Galimi šalutiniai poveikiai:

- Nemiga
- Nerimas
- Svorio metimas
- Priklausomybė
- Dehidracija
- Drebulys

- Padidėjęs širdies susitraukimų dažnis ir kraujospūdis
- Padidėja insulto, širdies priepuolio ir širdies aritmijos rizika.

## **IX SKYRIUS. OPIOIDAI**

Mažomis dozėmis opioidai naudojami medicinoje, įskaitant stipraus skausmo malšinimą. Tačiau opioidų perdozavimas yra gali sukelti kvėpavimo slopinimą ir net mirtį. Galimi šalutiniai poveikiai:

- Virškinimo trakto problemos, tokios kaip pykinimas, vėmimas ir vidurių užkietėjimas;
- Sužalojimo neatpažinimas;
- Pusiausvyros, koordinacijos ir koncentracijos praradimas;
- Slopinama kvėpavimo sistema;
- Fizinė ir psichologinė priklausomybė.

Išsamus draudžiamų medžiagų sąrašas futbole (2022 m) - [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2022list\\_final\\_en.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2022list_final_en.pdf)

---