



The Professional Knowledge and Ability of the Coach in the Regulation of Body Weight of Wrestlers

Alexey Shevtsov & Yuri Krikuha

To cite this article: Alexey Shevtsov & Yuri Krikuha (2011) The Professional Knowledge and Ability of the Coach in the Regulation of Body Weight of Wrestlers, International Journal of Wrestling Science, 1:2, 73-78, DOI: [10.1080/21615667.2011.10878936](https://doi.org/10.1080/21615667.2011.10878936)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/21615667.2011.10878936>



Published online: 15 Oct 2014.



Submit your article to this journal [↗](#)



Article views: 7



View related articles [↗](#)

VIEWPOINT

THE PROFESSIONAL KNOWLEDGE AND ABILITY OF THE COACH IN THE REGULATION OF BODY WEIGHT OF WRESTLERS

Alexey Shevtsov

Candidate of Pedagogical Sciences, docent. Russian State University of Physical Culture, Sport and Tourism (GTSOLIFK).

Yuri Krikuha

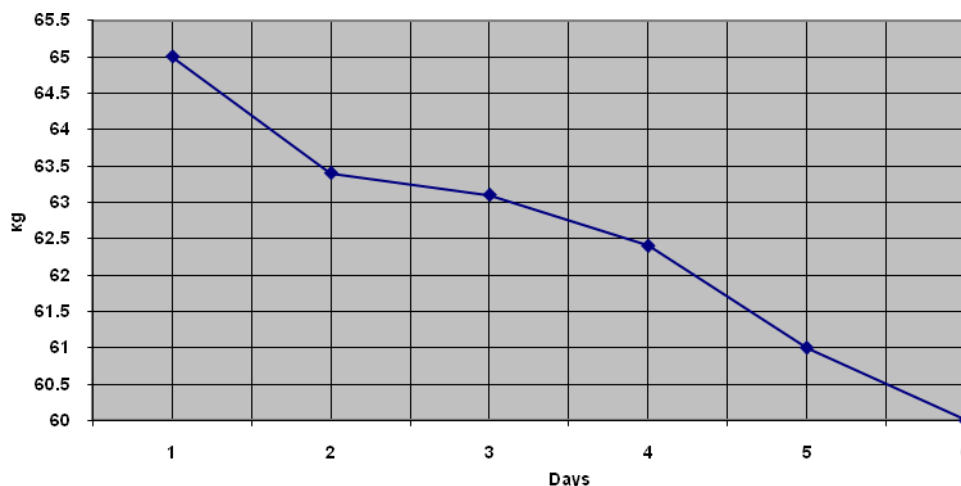
Candidate of Pedagogical Sciences. Siberian State University of Physical Culture and Sports Omsk

Study of the practice of combat sports has shown that athletes wishing to be stronger than their opponents, in one degree or another attempt to decrease their body weight (except for wrestlers heavy-weight categories). This decrease in body weight, beginning with participation in the first competition, has almost become a mandatory attribute of wrestling. This fact leads to the point that almost all the wrestlers and coaches have their own opinions about how quickly and without a loss in sports fitness should one drop those extra pounds in the competitive season. These opinions and practices are not always aligned with scientific approaches to weight reduction in wrestlers. Decrease in body weight is transferred and the young wrestlers, damaging their health and development of a growing organism.

In the literature there are extensive presentations on the results of scientific research into various means and ways to reduce the weight of the wrestlers. In this case, as a rule, the researchers argue that they have developed a way to weight loss is the best and most effective, forgetting that weight loss is time consuming and complicated, and most importantly, an individual process that depends on several factors (socio-economic, psychological and physiological). Therefore, the only professionally competent coach who possesses the necessary knowledge and skills, a set of science-based technologies, as well as an awareness of his pupil, may help him in the individual selection of a specific process for the reduction of body weight. Only in this context can we understand the totality of knowledge about the ways and means of reduction of body weight.

The integration of theoretical and empirical scientific knowledge and methods to combat allowed us to identify ways and identify the main and auxiliary means of reducing body weight, wrestlers used in the process of reducing body weight in preparation for the competition, and develop technologies to reduce weight: forced, shock, uniform, gradually increasing, interval-a lot of impact, wavy.

Each of the methods developed for weight loss in wrestlers involve the decline of body weight in a way that is carried out in a clear sequence and in close unity with the goals of the individual wrestler, and differences between the proposed technology is determined by the duration of the temporary decrease in body weight, the amount of excess weight, significance and degree of involvement of various funds in the process of reducing body weight. A sample schedule to reduce body weight through the use of weight loss program is shown in Figure 1.



The main means of reducing body weight the wrestler in the technology are: diet, reduced fluid intake, sauna sweat suit, sauna. Additional means of reducing body weight include: running, sports, exercise bike, massage, and starvation.

Selecting a wrestler of any means to reduce body weight in preparation for a competition is determined by individual mental and physical characteristics, the degree of influence on it of any means of reducing body weight. Weight loss by any of the technologies to reduce body weight in conjunction with the preparation of a wrestler to compete - a difficult, important and individual process. Based on this very important that the athlete is constantly kept under observation coach and doctor. Increased physical activity and nervous excitability fighter during weight loss require a coach to an increased attention to their pupils. Are very important skills a coach on the correct restoration of body weight after weighing wrestler, which he must pass an athlete through theoretical training. Distinguish the basic professional knowledge and skills necessary to coach the organization and implementation of process control body weight.

The coach must remember and follow closely to ensure that young wrestlers do not engage in weight reduction, as often happens in youth wrestling. Only at the stage of advanced improvement, when the athlete's weight has stabilized, and the psychophysical process of becoming a wrestler has reached a climax, the coach and his pupil should determine the appropriate weight category for major competitions. Up to this point any significant weight loss should not be considered. At the same time, from 14-15 years, the young wrestler is allowed to drop his weight by 1-2 kg for a major competition of the year, but not more than 3% of the original weight. This can also prepare the the youngster for the future and provide the necessary experience to reduce body weight and, more importantly, develop important volitional qualities.

Before an athlete will proceed to develop their own individual way of losing weight, the trainer needs to tell him that body weight manipulation in wrestling has many effects. The trainer must provide the following theoretical knowledge: dynamics of body weight in the long-term process of athletic training, during the year, day to day training; weight loss technology, basic and additional weight reduction, the characteristics of particular methods, and the process of recovery from body weight loss. The coach also begins to form his pupil's "sense of weight, which develops on the basis of systematic weight monitoring at different times of day, before and after exercise, bath treatments, sports games.

Beginning with the first attempts at weight loss, the coach has to form a stable plan for a wrestler to achieve the projected weight and addressing emerging challenges. The ability to control their psycho-physical state on the basis of acceptable and individual performance (the desire to train and perform in competition, sleep, appetite, relationships with friends team, changes in subjective feelings of strength, endurance, etc.). At the same time the coach must constantly monitor his physical and mental state on the basis of the following methods: regular weigh-in, teacher observation, monitoring heart rate, determining the composition of blood urea, creatine in urine, etc.

Guidelines for the coach:

The wrestler must clearly understand that the weight loss in conjunction with the preparation for the competition is fundamentally contrary to good health and sporting longevity. It is contrary to the laws of a biological organism's growth and development, of its functionality, as well as the formation of an optimal physique. It is therefore prohibited from weight loss to the wrestler whose weight is not stabilized, and the process of psycho-physical development is not complete. Successful implementation of the regulation of body weight requires an athlete having a strong motivation, discipline and manifestation of strong moral and volitional qualities. The wrestler must set a goal to lose weight and constantly strive to do so, keeping a diary of self-control. In the diary of the wrestler, you should regularly observe their psychological and physical state during weight loss and the dynamics of change in body weight. Keeping a diary is of as great importance as the choice of a weight loss strategy. It helps in the formation of "a sense of weight".

Begin practice in reducing body weight based on the approach needed, from longer to less time-consuming, ie, from the undulating method to a gradual decrease in body weight. This is mainly due to the fact that the wrestler must adapt to the changes in him as a result of reduction of body weight. Strive for a successful competitive activities necessary to carry out selection of the most "comfortable" for a method to reduce body weight and with each subsequent reduction of body weight they should hone their expertise (based on subjective feelings) within the selected plan. Try to drive "normal" weight (up to 5-6% from baseline). Remember that extreme weight loss (6%) - is stressful for the body and can endanger your health. Weight loss of more than 9% of the original should be done only under the supervision of a coach and, if possible, a doctor.

It should be remembered that the more the body is adapted to the state of hunger, the easier it carries weight loss and there is a quicker recovery period. It is recommended to start weight loss with a gradual decline in total caloric intake and a simultaneous increase in physical activity. Meals should be qualitatively high-grade, but quantitatively insufficient. Nutrition should be a regular 4-5 and even 6 times a day in small portions. In drawing up the daily menu should take into account the chemical composition and caloric content of foods. The foods recommended to reduce calories: lean meat, fish, nonfat cottage cheese, vegetables and fruits. Reduced caloric intake is carried out mainly by reducing the carbohydrates (sugar, jam, white flour) and some restriction of fats, especially refractory (mutton fat, lard, fatty meats and fish). You cannot dramatically reduce the fat, it can lead to deficiency of fat-soluble vitamins and essential substances. Proteins cannot be reduced – as reserves of protein in the body are limited. Protein deficiency can lead to severe health consequences.

After the official weigh-in competition based food should be digestible energy-dense foods and the usual small amounts (500-1300 g), prepared in advance at home. The diet should be enriched with carbohydrates. Preference should be given glucose and fructose, contributing to the rapid formation of muscle and liver glycogen and improve nutrition of the heart muscle. We should not forget about food fortification, using organic foods rich in vitamins or in their absence, multivitamin preparations. Encourage your wrestler to drink an alkaline mineral water without gas, as well as drinks prepared at home.

Restoration of body weight should be slow and gradual. Eliminate overeating and unrestricted fluid intake. We must remember that feeling of fullness occurs 30 minutes after a meal. In order not to overeat, you must learn to count calories in foods and ready meals. Indicators of proper nutrition include the stabilization of body weight, and this requires regular monitoring of the weight.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ ТРЕНЕРА В РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА ТЕЛА БОРЦА

А.В. Шевцов - кандидат педагогических наук, доцент. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Ю.Ю. Крикуха - кандидат педагогических наук. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск.

Исследование практики спортивной борьбы показывает, что спортсмены, желая оказаться сильнее своих противников, в той или иной степени занимались и занимаются снижением своего веса (за исключением борцов тяжелого веса). При этом снижение веса тела, уже начиная с участия в первых соревнованиях, становится чуть ли не обязательным атрибутом спортивной борьбы. Это обстоятельство привело к тому, что почти все борцы и тренеры имеют свое мнение по поводу того, как быстро и без потерь в спортивной подготовленности следует сбрасывать лишние килограммы в предсоревновательный период. К сожалению, данное мнение далеко не всегда соответствует научно обоснованным подходам к решению такой серьезной проблемы, как снижение веса спортсмена. Подобная практика переносится и на молодых борцов, нанося вред их здоровью и развитию растущего организма.

В специальной литературе достаточно широко представлены результаты научных исследований различных средств и способов снижения веса спортсмена в единоборствах. При этом, как правило, исследователи доказывают, что разработанный ими способ сгонки веса является самым лучшим и эффективным, забывая, что снижение веса тела трудоемкий и сложный, а главное, индивидуальный процесс, который зависит от целого ряда факторов (социально-экономических, психологических и физиологических). Поэтому только профессионально грамотный тренер, владеющий необходимыми знаниями и умениями, совокупностью научно обоснованных технологий и хорошо знающий своего воспитанника, может помочь ему в индивидуальном подборе конкретной технологии сгонки веса. В данном контексте под технологией сгонки веса мы понимаем совокупность знаний о способе и средствах осуществления процесса сгонки веса.

Интеграция теоретических и эмпирических научных знаний и результатов исследований практики спортивной борьбы позволила нам выявить способы и определить основные и вспомогательные средства снижения веса тела, применяемые борцами в процессе сгонки веса в предсоревновательной подготовке, а

также разработать технологии сгонки веса: форсированную, ударную, равномерную, постепенно нарастающую, интервально-многоударную, волнообразную.

Каждая из разработанных технологий сгонки веса борца подразумевает построение процесса снижения веса тела таким образом, что он осуществляется в четкой последовательности и в тесном единстве отдельных средств сгонки веса, а различия между предлагаемыми технологиями определяются временной продолжительностью процесса сгонки веса, количеством лишнего веса, значимостью и степенью вовлечения различных средств в процесс снижения веса тела.

График снижения веса тела на основе использования технологии ударной сгонки веса представлен на рисунке.

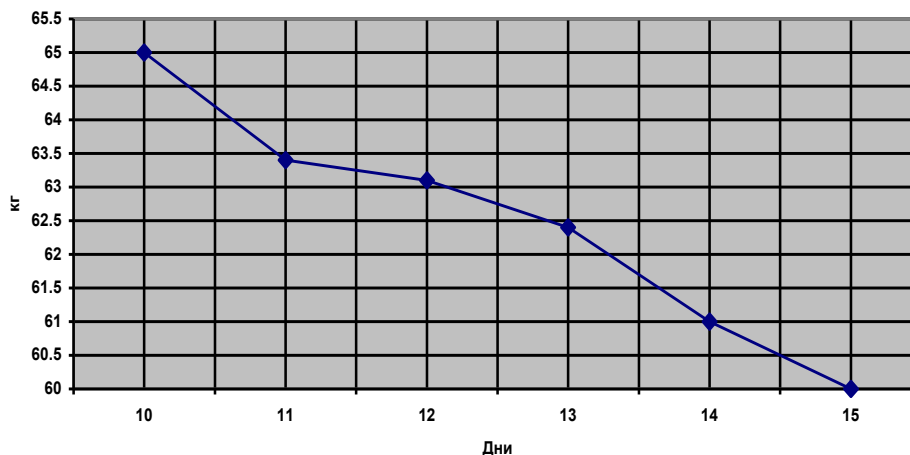


Рисунок. График снижения веса тела (5 дней) на основе использования технологии ударной сгонки веса борца

Основными средствами сгонки веса борца в разработанных технологиях являются: диета, сокращение потребления жидкости, сгоночный костюм, специальная тренировочная работа, банные процедуры. К вспомогательным (дополнительным) средствам снижения веса тела относятся: кросс, спортивные игры, велотренажер, массаж, голодание и медицинские средства.

Выбор борцом какой-либо технологии для снижения веса тела в процессе предсоревновательной подготовки определяется индивидуальными психофизическими особенностями, т.е. степенью влияния на него тех или иных средств сгонки веса, и социально-экономическими факторами, т.е. экономической доступностью продуктов необходимого рациона питания.

Снижение веса тела при помощи любой из технологий сгонки веса в сочетании с подготовкой борца к соревнованию – трудный, ответственный и индивидуальный процесс. Исходя из этого очень важно, чтобы спортсмен постоянно находился под наблюдением тренера и, по возможности, врача. Повышенные физические нагрузки и нервная возбудимость борца в период сгонки веса обязывают тренера к усиленному вниманию к своему воспитаннику. Очень важны знания тренера по правильному восстановлению веса тела борцом после взвешивания, которые он должен передать спортсмену посредством теоретической подготовки.

Выделим базовые профессиональные знания и умения, необходимые тренеру для организации и осуществления процесса регулирования веса тела.

Тренер должен помнить и внимательно следить за тем, чтобы юные борцы не занимались сгонкой веса, как это зачастую бывает в практике спортивной борьбы. Только на этапе углубленного совершенствования, когда вес спортсмена стабилизировался, а процесс психофизического становления борца достиг кульминации, тренер и его воспитанник должны определиться, в какой ближайшей более легкой весовой категории будет выступать борец на главных для него соревнованиях и какой технологией сгонки веса будет пользоваться. До этого момента ни о какой более-менее существенной сгонке веса не может быть и речи. При этом с 14-15 лет юному борцу целесообразно перед 1-2 главными соревнованиями года «придержать» вес на 1-2 кг, но не более 3% от исходного, с целью формирования у него необходимого опыта снижения веса тела, а главное, морально-волевых качеств.

Прежде чем спортсмен приступит к поиску своего индивидуального способа снижения веса, тренеру необходимо сообщить ему следующие теоретические знания: вес тела и практика его регулирования в спортивной борьбе (причины и следствия); динамика веса тела в многолетнем процессе спортивной подготовки, в течение года, суток и одной тренировки; технологии сгонки веса; основные и дополнительные средства снижения веса, их характеристика и особенности применения; гигиена сгонки и восстановления веса тела. При этом тренер начинает формировать у своего воспитанника «чувство веса», которое развивается на основе систематического сопоставления самоощущений своего веса с

результатами взвешивания борца в разное время суток, до и после тренировки, банных процедур, спортивных игр и т.д. «Чувство веса» очень важно для самопознания и дает возможность борцам с достаточной точностью определять и регулировать свой вес в период предсоревновательной подготовки. Начиная с первых попыток сгонки веса, тренер должен сформировать у борца стабильную установку на достижение запланированного веса и преодоление возникающих трудностей, умения контролировать свое психофизическое состояние на основе приемлемых и индивидуальных показателей (желание тренироваться и выступать на соревнованиях, сон, аппетит, отношения с товарищами по команде, субъективные ощущения изменения силы, выносливости и др.). В то же время тренеру в процессе сгонки веса своего воспитанника необходимо самому постоянно осуществлять контроль за его физическим и психическим состоянием на основе следующих методов: регулярного взвешивания, педагогического наблюдения, контроля ЧСС, сейсмокардиографии, определения состава мочевины крови, креатина в моче и др.

Тренеру нужно добиться осознания и принятия борцом следующих рекомендаций по регулированию веса тела.

Борцу необходимо четко понимать, что снижение веса тела в сочетании с подготовкой к соревнованию – тяжелый и сложный процесс, небезопасный для здоровья и спортивного долголетия, который противоречит биологическим закономерностям роста организма и развитию его функциональных возможностей, а также формированию оптимального телосложения спортсмена. Именно поэтому запрещается снижение веса тела борцу, вес которого не стабилизировался, а процесс психофизического становления не достиг кульминации.

Успешное осуществление процесса регулирования веса тела требует от спортсмена наличия сильной мотивации, дисциплинированности и проявления морально-волевых качеств.

Приобретение опыта и определение наиболее подходящей для себя технологии снижения веса тела борцу целесообразно начинать с 14-15 лет путем сгонки 1-2 кг веса (но не более 3% от исходного) перед 1-2 главными соревнованиями года. При этом борец должен поставить перед собой цель сбросить лишний вес и постоянно стремиться к этому, вести дневник самоконтроля. В дневнике борцу необходимо регулярно отмечать свое психофизическое состояние в процессе сгонки веса и динамику изменения веса тела. Ведение дневника имеет большое значение как при выборе борцом технологии сгонки веса, так и при формировании «чувства веса».

У борца-сгонщика «чувство веса» имеет очень большое значение, т.к. позволяет с достаточной точностью определять и регулировать свой вес в период предсоревновательной подготовки. Данное чувство формируется путем систематического сопоставления самоощущений своего веса с результатами взвешивания в разное время суток, до и после тренировок, банных процедур, спортивных игр и т.д. Причем борец должен помнить, что в процессе сгонки веса взвешивание лучше проводить утром натощак в одно и то же время, без одежды, а результаты взвешивания записывать в дневнике самоконтроля или в ежедневном графике веса тела.

Начинать практиковаться в снижении веса тела на основе предлагаемых технологий нужно от более длительных к менее длительным, т.е. от волнообразной технологии сгонки веса к форсированной. Это связано главным образом с тем, что организму борца необходимо приспособиться к изменениям, происходящим в нем в результате снижения веса тела.

Борцу для успешной соревновательной деятельности необходимо осуществить подбор наиболее «комфортной» для себя технологии сгонки веса и при каждом последующем снижении веса тела оттачивать свой опыт (на основе субъективных ощущений) в рамках выбранной технологии.

Старайтесь сгонять «обычный» лишний вес (до 5-6% от исходного). Помните, что сгонка «максимального» лишнего веса (более 6%) – это стресс для организма и опасность для вашего здоровья.

Снижение веса тела более чем на 9% от исходного необходимо проводить только под наблюдением тренера и, по возможности, врача.

Следует помнить, что чем больше организм адаптирован к состоянию голода, тем легче переносится сгонка веса и быстрее происходит период восстановления.

Рекомендуется начинать снижение веса тела с постепенного снижения калорийности рациона питания и одновременного увеличения физической нагрузки.

Питание должно быть качественно полноценное, но количественно недостаточное.

Питание должно быть регулярным 4-5 и даже 6 раз в день небольшими порциями.

При составлении ежедневного меню необходимо учитывать калорийность и химический состав продуктов. В пищу рекомендуется употреблять малокалорийные продукты: нежирное мясо, рыбу, обезжиренный творог, овощи и фрукты.

Снижение калорийности питания осуществляется главным образом за счет уменьшения углеводов (сахара, варенья, белой муки) и некоторого ограничения жиров, особенно тугоплавких (бараньего жира, свиного сала, жирного мяса и рыбы).

Нельзя резко снижать жиры, это может привести к недостаточности жирорастворимых витаминов и незаменимых веществ.

Белки снижать нельзя – запасов белка в организме нет. Белковая недостаточность приводит к тяжелым последствиям для здоровья.

После официального взвешивания на соревновании основу питания должны составлять легкоусвояемые высококалорийные и привычные продукты небольшого объема (500-1300 г), приготовленные заранее в домашних условиях. Рацион питания необходимо обогатить углеводами. Предпочтение следует отдавать глюкозе и фруктозе, способствующим быстрому образованию в мышцах и печени гликогена и улучшающим питание сердечной мышцы. Нельзя забывать и о витаминизации питания, используя для этого богатые витаминами натуральные продукты или при их отсутствии поливитаминные препараты. Пить рекомендуется щелочную минеральную воду без газа, а также напитки, приготовленные дома.

Восстановление веса тела должно проходить медленно и постепенно. Исключается переизбыток и неограниченное потребление жидкости.

Нужно помнить о том, что чувство насыщения наступает через 30 минут после приема пищи. Чтобы не переизбыток, надо научиться считать калории в продуктах и готовых блюдах.

Показателем правильного питания является стабилизация веса тела, поэтому необходим регулярный контроль за своим весом.