

Почему не рекомендуется сгонять вес перед соревнованиями до 18 лет

Большинство борцов перед соревнованиями сгоняют вес. Считается, что, согнав вес, спортсмен тем самым увеличивает свою относительную силу. Это действительно так, но заботятся об «увеличении» силы таким путем в подавляющем большинстве те, кто недостаточно силен и обладает средним уровнем мастерства.

Но не редки примеры, когда спортсмены, перейдя в более тяжелую весовую категорию, не только не снижают мастерства, но и добиваются более высоких результатов.

Отрицательное влияние сгонки веса на рост спортивного мастерства молодого спортсмена (когда вес еще не стабилизировался) состоит в том, что после сгонки вес восстанавливается «с запасом» (суперкомпенсация), и это увеличение происходит не за счет увеличения мышечной массы, а за счет воды, углеводов, жиров, межклеточного вещества и других компонентов, именуемых балластом. Перейти в следующую весовую категорию придется, но уже с уменьшившейся относительной силой, поэтому молодым спортсменам сгонять вес не следует, так как именно с 12 до 18 лет происходит наиболее бурный рост силы.

Сгонку веса могут позволить борцы, достигшие достаточно высокого спортивного мастерства, с устоявшимся весом.