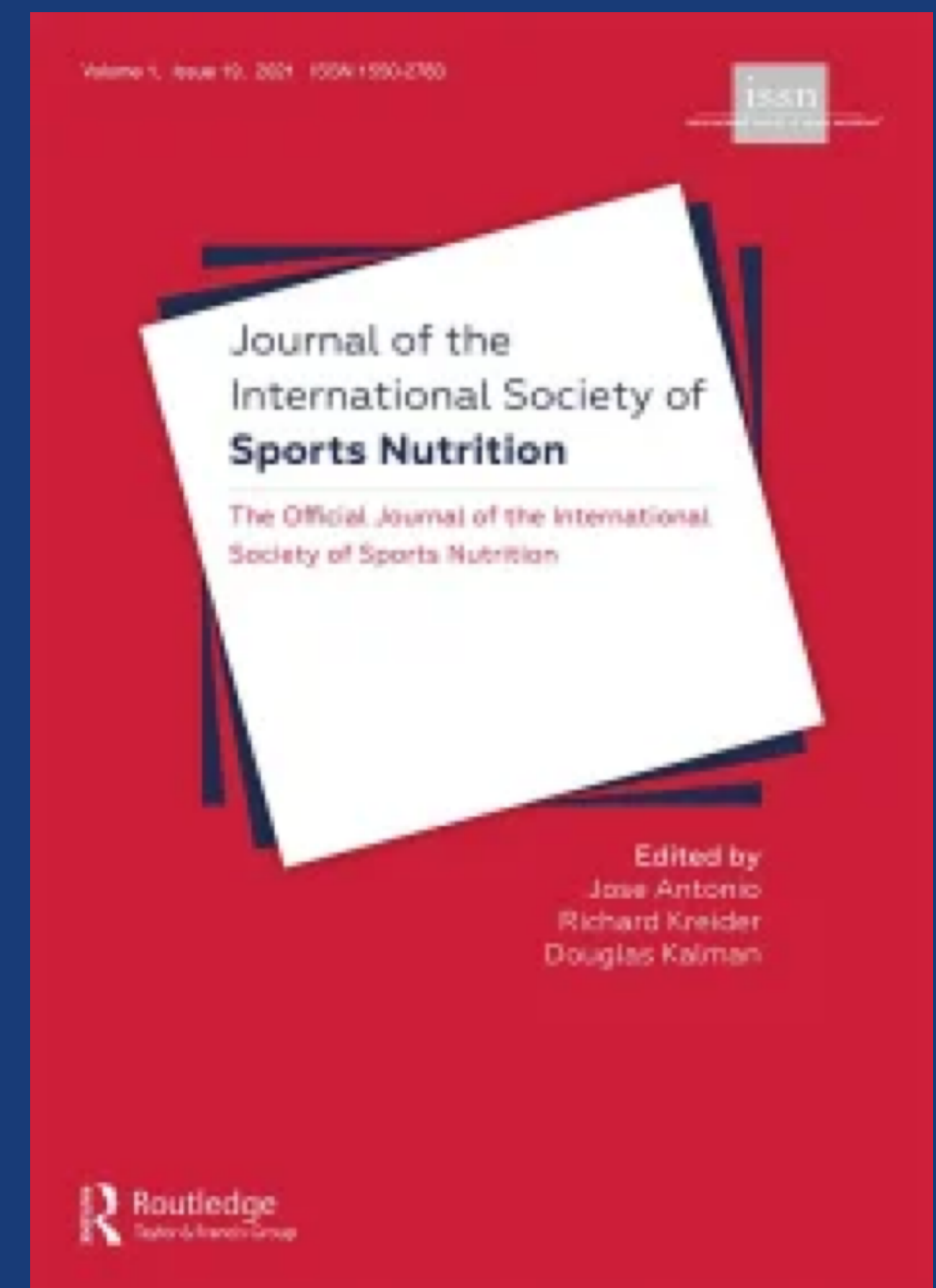


Hitra izguba telesne mase vrhunskih judoistov: metode in prehrana v povezavi s tekmovalno uspešnostjo

Članek
prosto
dostopen
na
spletu:



Maruša Štangar ^{a,b}, Anja Štangar ^{c,d}, Volha Shtyrba ^e, Blaž Cigić ^a, Evgen Benedik ^{a,c}

^a Oddelek za živilstvo, Biotehniška fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija

^b Športna enota, Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije, Ljubljana, Slovenija

^c Pediatrična klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

^d Inštitut za biokemijo in molekularno genetiko, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija

^e Judo zveza Slovenije, Slovenska Bistrica, Slovenija

1. UVOD

Hitra izguba telesne mase (HITM) v nekaj dneh do enega tedna je stalna predtekmovalna rutina v borilnih športih, kjer so tekmovalci razdeljeni v težnostne kategorije. Tekmovalci imajo normalno telesno maso višjo od meje svoje kategorije. Z namenom optimalne fizične moči na tekmovalnem uradnega tehtanja izgubijo telesno maso z različnimi metodami, ki temeljijo predvsem na zmanjšanju vode v telesu in vsebine prebavnega trakta. Od večernega uradnega tehtanja do tekmovalnega naslednji dan je regeneracijsko obdobje vsaj 12 ur. Glavni cilj so rehidracija, obnovitev glikogenskih zalog in izogibanje prebavnim težavam (driska, zaprtost, napenjanje, krči, bolečine v trebuhu ipd.).

2. ZBIRANJE PODATKOV

ANKETA

- med mednarodnimi judoisti, uvrščenimi od 1. do 150. mesta na svetovni članski rang lestvici (WRL)
- sestavljena glede na lastne izkušnje in opazovanja, kot vrhunski tekmovalci in trenerji, s strokovno podlago
- izdelana s programom 1KA, na voljo v 6 jezikih
- izpolnjena od 7. 1. do 7. 3. 2020

VZOREC

- N = 138 (7,7 % ciljne populacije)
- predstavniki vseh kontinentalnih judo zvez
- predstavniki vseh težnostnih kategorij obeh spolov (+ 78 kg/+ 100 kg izzeti)
- največji delež respondentov uvrščenih od 1. do 50. mesta na WRL

4. POVEZAVA S TEKMOVALNO USPEŠNOSTJO

- Najboljših 20 na WRL je imelo značilno manj negativnih vplivov HITM in procesa regeneracije.
- Količina izgubljene telesne mase se med različno uspešnimi tekmovalci ne razlikuje, kar nakazuje, da je pomembnejši pameten pristop k HITM.
- Zgodnji začetek uporabe metod HITM v karieri ima na dolgi rok negativen vpliv na uspešnost. Neprimeren je tudi z zdravstvenega vidika razvoja mladega športnika.
- Uspešnejši tekmovalci imajo več strokovne podpore športnega dietetika in/ali zdravnika.

3. REZULTATI RAZISKAVE

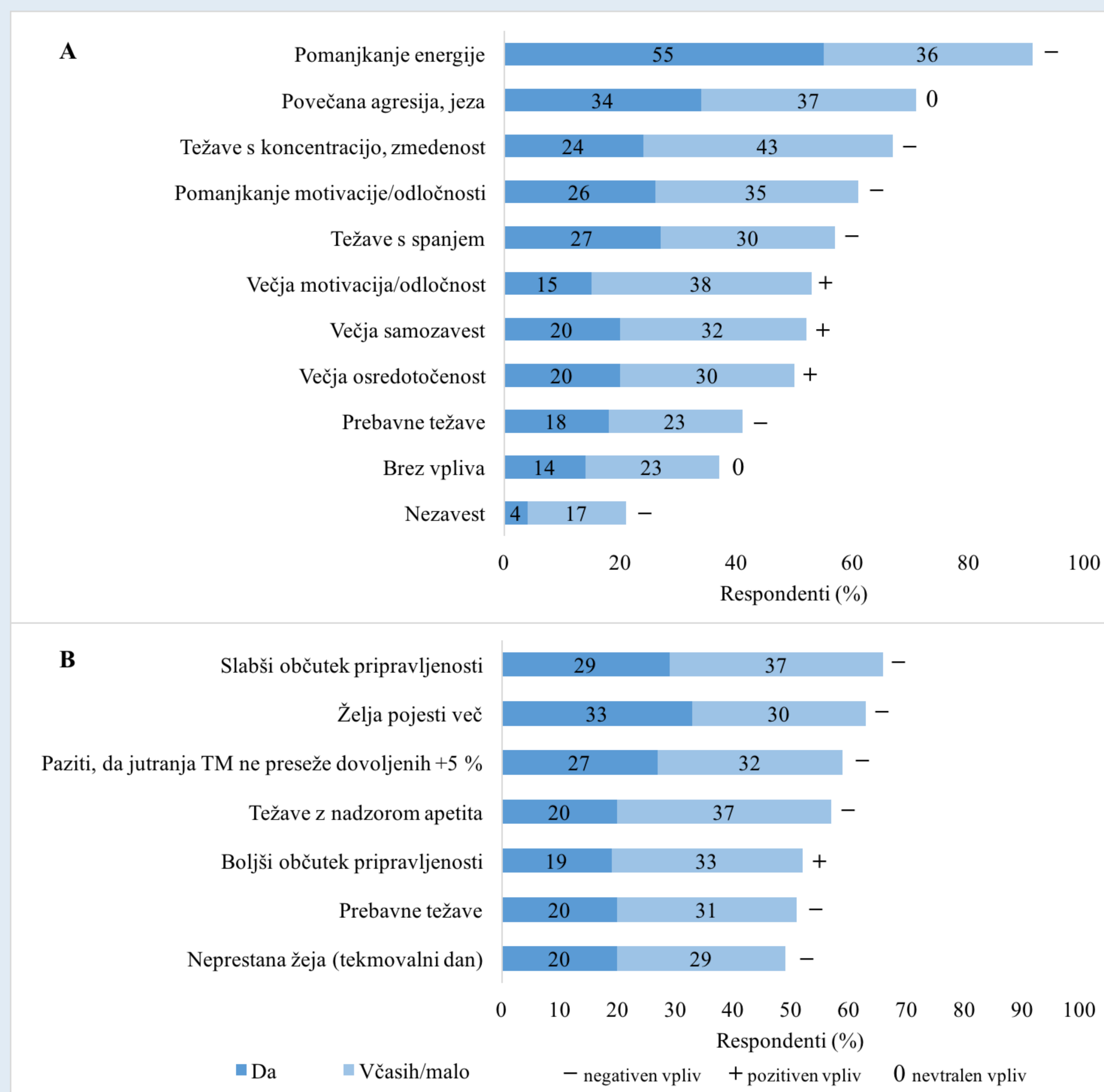
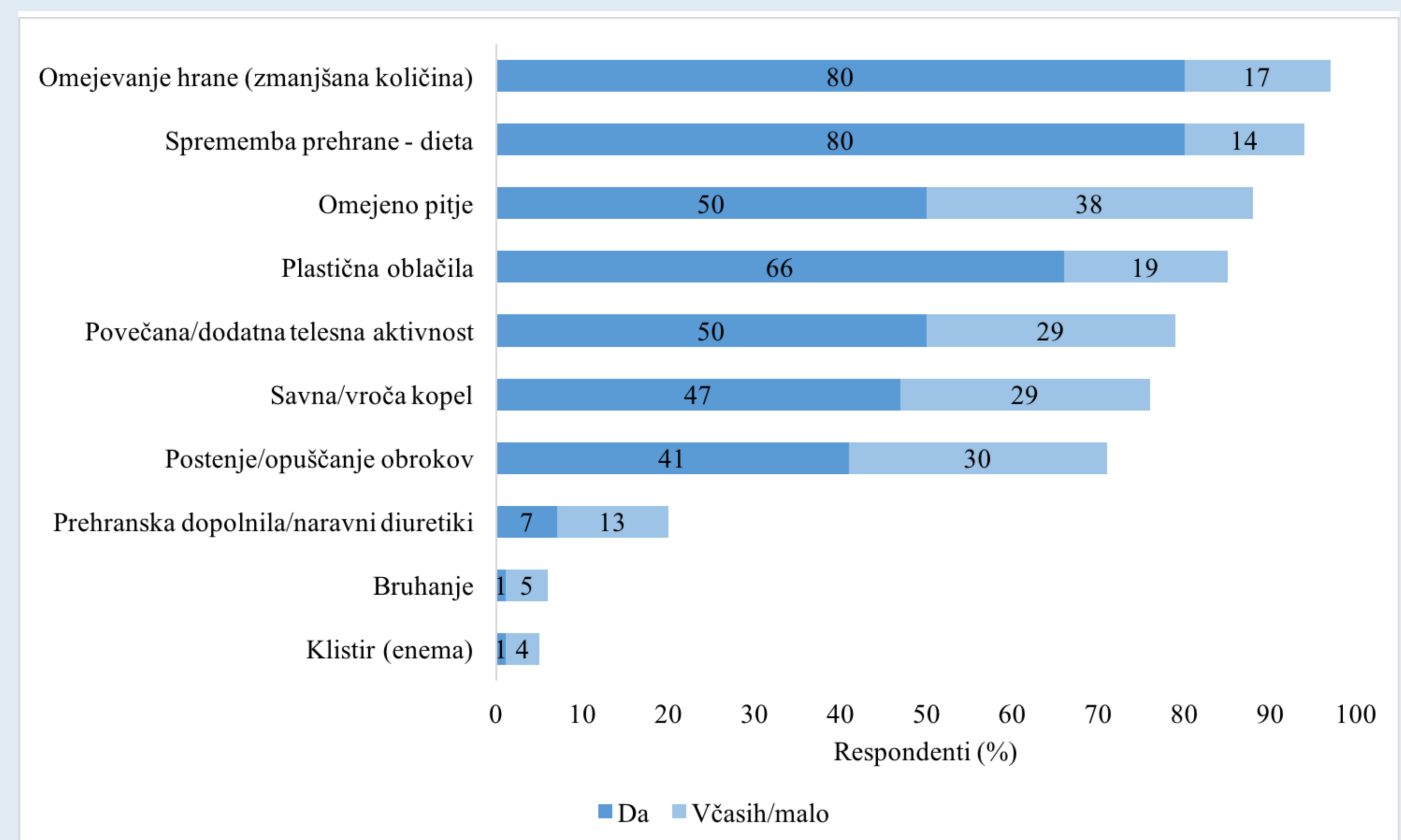
- 96 % se jih poslužuje metod HITM.
- Povprečna izguba telesne mase je $5,8 \pm 2,3$ % (max. 13,0 %, min. 0,7 %).
- Najpogostejše začnejo z metodami HITM pri starosti 16 do 17 let (najzgodneje že pred 12. letom starosti).
- Lažje težnostne kategorije izgubljajo relativno več telesne mase, vendar zaradi tega nimajo več negativnih posledic (vpliv telesne sestave z manj maščevja).

PREHRANA

Prehranski režim je med vrhunskimi judoisti tako med HITM kot tudi regeneracijo v osnovi primeren. Med HITM zmanjšajo vnos ogljikovih hidratov in maščob, medtem ko ne spremenijo ali celo povečajo vnos beljakovin, kar pripomore k ohranjanju mišične mase ob kaloričnem deficitu. Zmanjšan vnos soli je tudi pogosta metoda. Regeneracija temelji na vnosu tekočine za rehidracijo ter ogljikovih hidratov in zmerne količine beljakovin za optimalno zapolnitev izpraznjenih glikogenskih zalog. Maščobam se izogibajo tudi po uradnem tehtanju, kar je primerno zaradi težje prebavljivosti mastne hrane.

METODE HITM

Kot je razvidno iz spodnje slike, je med respondenti najbolj prisotno omejevanje in sprememba zaužite hrane. Sledijo metode dehidracije, tako z zmanjšanjem vnosa tekočine, kot tudi z aktivnim (treninranje z dodatnimi oblačili) in pasivnim potenjem (savna/vroča kopel). Bruhanje in uporaba klistirja, ki sta ekstremni metodi na principu praznjenja črevesne vsebine, nista pogosti metodi, a vendar prisotni. Nekateri uporabljajo prehranska dopolnila in naravne snovi z diuretičnim učinkom, medtem ko so diuretiki prepovedani.



VPLIVI HITM (slika A) IN REGENERACIJE (slika B)

Med HITM prevladujejo negativni vplivi, med katerimi je najpogostejše prisotno pomanjkanje energije. Po drugi strani pa ima HITM pozitiven vpliv na samozavest in osredotočenost na tekmovalno. Na drugem mestu je povečana agresija, jeza, kar je koristno, saj pripomore k odločnosti in ostrini gibov. Zaskrbljujoča je visoka pojavnost nezvesti pri kar 21 % respondentov. Nezavest, kot tudi težave s koncentracijo in žeja na tekmovalni dan, so odraz dehidracije. Večina respondentov mora paziti, da njihova telesna masa ne preseže dovoljenih 5 % nad mejo kategorije.

Pogost problem predstavljajo prebavne težave tako med HITM kot tudi po regeneraciji, ki so lahko posledica spremenjene prehrane, fizičnih obremenitev in psihičnega stresa.