

Doc.dr Mališa Radović
Filozofski fakultet Nikšić

REGULISANJE TEŽINE I PRAVILA ISHRANE VRHUNSKIH RVAČA

UVOD

Skidanje težine s ciljem da bi se moglo rvati u nižoj kategoriji je jedno od najtežih pitanja koja zaokupljaju naš sport od samog uvođenja težinskih kategorija. Mnogobrojna istraživanja i publikacije razmatrale su rizike i štetne učinke na zdravlje zbog naglog i prekomjernog skidanja težine u rvanju. Skidanje u rvanju, pre svega ima za cilj da do maksimuma poveća odnos između mišićne mase i ukupne tjelesne težine, a uz puno očuvanje funkcionalnih sposobnosti rvača. Ovo se može postići na više načina, mi predlažemo sljedeće: Redukcija masti mora tako da se sprovodi da zajedno sa njom ne dodje do redukcije mišićne mase, redukcije energetskih materija u mišićima i redukcije vode i minerala. Da bi se ovo postiglo tj. ostvarilo, dinamika skidanja tjelesne težine ne smije da bude veća od 1-1,5 kg. nedjeljno. Ovakva redukcija tjelesne težine na račun masti obezbjeđuje se smanjivanjem kalorijskog unosa za 1000-1500 Cal na dan ispod kalorijske potrošnje. Svako brže skidanje tjelesne težine nije moguće sprovesti bez istovremenog gubitka mišićne mase, energetskih izvora, vode i minerala. Daljnji pokušaj, redukcije količine masti u organizmu ispod 5 odsto ukupne težine nije dobar.

Rvači koji su često podvrgnuti režimu skidanja težine za svoja sportska dostignuća, oduzimaju svom organizmu neophodne hranjive materije. Neki sportisti se premalo brinu o svojoj pravilnoj ishrani, dok drugi ne znaju što pri tome treba uzimati. Obično, dosta sportista smatra hranu i vodu samo kao stvari koje su potrebne da dobije na težini, zaboravljajući da hrana nosi hranjive elemente koje njihov organizam koristi kao gorivo. Međutim istraživanja u tom pogledu su jasna: loša prehrana nanosi štetu sportskim dostignućima. Organizam je nemoguće da dobro funkcioniše ukoliko je lišen unošenja hranjivih vitaminskih elemenata. Obratimo pažnju na određene konstatacije i gledišta:

-Umjesto da budete opterećeni svojom težinom, skoncentrišite se na sport kojim se bavite, pa će vaša sportska dostignuća biti zaista bolja.

-Da bi se omogućio prirodan rast i razvoj fizičke snage, potrebe sportista u ishrani su iste kao kod ostalih mlađjih ljudi, osim što njihove kalorične vrijednosti i potrebe moraju odgovarati trenažnom opterećenju, što se pokazalo kao najvažnije. -Post prouzrokuje da organizam koristi mišićne proteine iako je postojalo masno tkivo. Ovo znači, post ograđivača rast mišićne mase i dovodi do opadanja snage.

-Prilagodjeni režim ishrane omogućava sportistima da skinu težinu smanjenjem rezervi masnog tkiva bez gubljenja aktivne mase i bez rizika od dehidriranja.

-Dehidriranje je najčešći uzrok smanjenja snage i otpornosti.

-Brzo gubljenje težine povlači za sobom također gubljenje mišićnog tkiva i vode.

-Ukoliko smanjujete svoju težinu postupno (1-1,5 kg nedjeljno), imate sve šanse da izgubite vaše masno tkivo i sačuvate vaše mišiće.

- Dobar trening povlači za sobom praksu prilagodjene isprane.
- Prilagodjena ishrana,kao metoda,omogućava da zadržite željenu težinu ukoliko ukoliko su zadovoljeni osnovni elementi neophodni za odlična sportska dostignuća.

KAKO ODREDITI SVOJU TEŽINSKU KATEGORIJU

Kada se radi o odluci o vašoj „idealnoj“ težini za rvanje,tu se mora uzeti u obzir odredjeni broj elemenata,od kojih je najvažnija činjenica dase zna do koje granice možete mršaviti bez da to ima negativne posljedice na vaša sportska dostignuća. Težinska kategorija,koju odaberete,mora odgovarati vašim mogućnostima,te vašem naporu da zadržite odgovarajuću težinu i uz rizik nanošenja štete.Osim kobnih posljedica,koje suvišno skidanje težine može prouzrokovati na vaš organizam,ova praksa kojom rizikujete stvaranje loše navike,imaće sigurno svoje psihološke posljedice;većina od vas će se previše baviti svojom težinom,a manje biti skoncentrisana na rvanje.Radi se dakle o određivanju vaše „minimalne“ težine koja će vam omogućiti da zadržite bez problema i napora vašu težinsku kategoriju.

1.1 PRORAČUN MASNOG TKIVA

Procenat masnog tkiva može se odrediti mjerenjem debljine potkožnog masnog tkiva uzetog sa nekih djelova tijela.Ovo mjerenje koje po pravilu obavljaju zdravstveni radnici,pokazuje na okvirno slabiji način,proporcije masnog tkiva koje sadrži vaše tijelo. Na primjer,ako test pokaže da vaše masno tkivo dostiže 14% ovim se jednostavno želi reći da masno tkivo zauzima 14 procenata vaše ukupne težine.Medjutim,ova mjerenja su samo procjena,gdje granica moguće greške ide do plus/minus 2%.U našem primjeru ovim se želi kazati da vaš višak masnog tkiva izmedju 12% do 16%.

Cilj opadanja težine bez štetnih posljedica je taj da se izgubi višak masnog tkiva. Medutim čitavo vaše masno tkivo ne bi se moglo smatrati „viškom“ masnoće.Odredjena količina masnog tkiva je neophodna kako bi se koristila kao energija,koja će štititi vaše unutrašnje organe protiv šokova,da bi zaštitila vaše tijelo protiv hladnoće i da bi asimirala neke hranjive materije.

1.2. MINIMUM TJELESNOG MASNOG TKIVA

Kada se radi o mladim dječacima jedan nivo od 7% masnog tjelesnog tkiva može se smatrati kao najniži nivo masnog tkiva,koji nema štetne posljedice po njihovo zdravlje.Mjerenje masnog tkiva vam omogućuje da utvrdite koja je količina masnog tkiva koju treba izgubiti da dodjete do 7%.Ukoliko smanjujete do najmanje 7% izbjegavajte rizik da izgubite vašu mišićnu masu,snagu i otpornost.Medjutim ovih 7% ne treba se smatrati čarobnom formulom,sve je to pojednostavljeni pokazatelj.Dobar dio sportista ostvaruje odlična sportska dostignuća imajući pri tome visoki procenat masnog tkiva.To znači,ako je pri tom vaš omotač masnog tkiva podignut na 10%,nema pri tome nikakvog razloga da vjerujete da ćete se rvati bolje ukoliko padnete na 7.Obično tu su zdravstveni stručnjaci,koji vam mogu pomoći da odredite vašu minimalnu težinu,tj.vašu minimalnu težinsku kategoriju.

2. PRINCIP PRAVILNE ISHRANE

2.1. SKIDANJE TEŽINE I ZADRŽAVANJE POŽELJNE TEŽINE

Jednom kada utvrdite svoju težinsku kategoriju, treba početi sa planom dase dostig- ne ta težina i da se zadži. Vaš režim mora donekle biti zamišljen na način da vaš težinski pad ne prlazi 1-1,5 kg nedjeljno. Na primjer, ukoliko odlučite da skinete 5 kg, predvidite za to najmanje 4-5 nedjelja (1-1,5 kg nedjeljno), da bi postigli vaš cilj. Ukoliko sačinite dobar plan i ukoliko ga dosljedno primjenjujete, postupno smanjenje težine ostvariće se bez teškoća. Dakle, da postignete vaš cilj treba da shvatite princioe previlne ishrane.

2.2 PREHRAMBENA PIRAMIDA

Sportistima predlažemo uravnoteženi dijetetički režim ishrane čije se opšte crte nalaze u tom što mi nazivamo prehrambena piramida. Tablica prehrambenog režima, koja se nalazi u slijedećem poglavlju, pokazuje minimum svakodnevnog unošenja za svaku grupu prehrambenih namirnica. Meniji, koji su predloženi, nijesu ništa drugo nego praktič- ni primjeri naših prehrabenih preporuka.

Piramida je podijeljena na četiri nivoa koji odgovaraju potrebama vašeg organi- zma. Baza piramide sadrži žitarice kao što su: zob, pirinač, te žita kao hlebovi, prehrambene žitarice i razne vrste tetenina. Predlažemo vam da 6-11 obroka svakodnevno tih preham- benih artikala koji su istinska solidna baza vašeg režima prehrane. Prehrambeni proizvo- di, koji pripadaju u 6tu grupu, sadrže visoku koncentraciju složenih ugljenih hidrata, koji su glavni izvor energije, kako za trening, tako i za ostale funkcije organizma.

Slijedeći nivo piramide podrazumijeva prehrambene vrste koje pripadaju grupi povrća i voća, bilo da su svježja, zamrznuta, sušena ili u pakovanju, kao voćni djusevi. Ova grupa prehrambenih proizvoda unosi u organizam vitamine i mineralne soli, ali takodje i ugljene hidrate i vlakna. Da bi se osigurao dobar unos vitamina i mineralnih soli i uglje- nih hidrata, preporučujemo vam da uzimate svaki dan 3-5 obroka povrća, kao i 2-3 obroka voća.

Penjući se piramidom dolazimo do nivoa koji podrazumijeva dvije prehrambene grupe: s jedne strane mliječne proizvode sa mlijekom, jogurtom i sirom, a sa druge strane, grupu mesnih preradjevina koja podrazumijeva meso /piletinu, ribu, suvi pasulj, jaja i orasi. Ove dvije grupe bogate proteinima, kalcijumom, cinkom, gvoždjem, i vitaminima, su osnovne za zdravlje kostiju i mišića. Mliječni proizvodi koje koristite u ishrani moraju imati nisku vrijednost masnoće, mesni proizvodi moraju biti sa minimumom masnoće. Zbog toga ćete imati značajnu prednost bez akumuliranja lipidnih kalorija. Vaš režim treba da podrazumijeva 2-3 obroka mliječnih proizvoda slabog postotka masnoće, kao i 2-3 svakodnevna obroka prehrane koja pripada u grupu mesnih preradjevina

Vrhunac piramide ishrane zauzimaju artikli koji se moraju konzumirati umjereno: masnoće, ulja, i šećeri. Značaj broj ovih hranjivih sastojaka nalazi se već objedinjen u predhodno spomenutoj ishrani ili se koristi u prehrambenoj industriji. To znači, da se pri tome mora biti pažljiv u izboru proizvoda koje ćete kupiti u u trgovini i pažljivo pročitati natpis sa etiketama, budući da šećeri i masne tvari, koje su dodate nekim proizvodima ne bi prouzrokovali unos dodatnih kalorija a da se značajnije ne poveća prehrambena vrijed- nost ovakve prehrane

III TABLICA DIJETETIKA ZA SPORTISTE

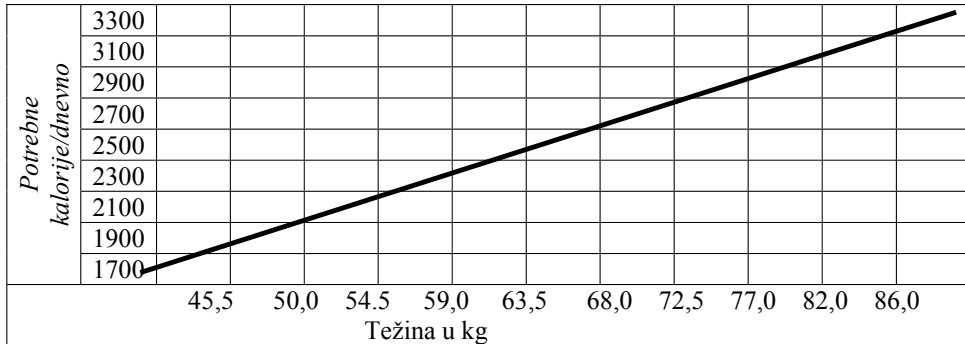
ULJA MASNOĆA I ŠEĆERI			
1 čaša obranog mleka 1% ili 40g-60g sira 1 čaša jogurta	Grupa MLEKO 2-3 obroka	Grupa MESO 2-3 obroka	60g-90g mesa, piletina ili posna Kuvana riba (30g mesa=120g Suvog kivanog pasulja ili jaje ili 2 Pune kašike maslaca od kikirikija
120g mešanog povrća 120g kivanog povrća 240g zelenog povrća 180g đusa od povrća	Grupa POVRĆE 2-3 obroka	Grupa MLEKO 2-3 obroka	1 voće ili 180g đusa od voća 120g voća iz konzerve 60g sušenog voća
Grupa hljeb, žitarice pirinač I tjestenine 6-11 obroka			1 parče hleba: 10g pirinča Ili kuvane tjestenine 20g kuvanih žitarica+30g žitarica Pripremljenih za jelo

3 1. KALORIJE

Jedna kalorija je jedinica koja se upotrebljava za mjerenje energetske vrijednosti ishrane. Vašem tijelu je potrebna energija, a to je hrana koju jedete da bi unijeli tu energiju. Ako unosite više kalorija nego što vam je potrebno, višak kalorija se akumulira u obliku masnoće i vi se debljate. Da bi se smršavilo treba uzimati manje kalorija nego što ih trošite: kako vaš organizam koristi masne tvari akumulirane za sve energetske potrebe, na taj način vi gubite težinu. To je postepeno mršavljenje koje će vam omogućiti da izgubite svoje nakupljene masne tvari. Naglim mršavljenjem vi ćete također izgubiti i dio vaše mišićne mase i vodu, što će imati za posledicu smanjenje vaše snage i otpornosti. Da bi se težina postepeno smanjila treba kombinovati vaše trenažne vježbe sa laganim smanjenjem ishrane. Ne zaboravite da je vašem organizmu potrebna određena količina energije, što znači hranjivih tvari, u tolikoj mjeri da ga održi u dobrom zdravlju.

Iz toga razloga svakodnevni obrok ne smije biti niži od 1700-2000 kalorija.

Planirajući vaš režim ishrane bilo bi dobro da procijenite vaše kalorične potrebe. Te potrebe variraju od sportiste do sportiste u funkciji od njihovog stasa i njihove aktivnosti. Vi možete izračunati kalorični dnevni minimum pomoću grafikona prezentovanog u tabeli 1.

Tabela 1. Odredite minimum kalorija za vašu ciljanu težinu

3.2 ISHRANA

Da bi dobro funkcionisao, vaš organizam ima potrebu za konstantnim unosom hranjivih elemenata. Postoji šest osnovnih grupa ishrane neophodnih našem organizmu a to su:

Voda, ugljenihidrati, lipidi (masnoća), vitamini i mineralne soli.

3.3. VODA

Voda je ta koja je bez sumnje najvažniji prehrambeni elemenat za sportiste. Voda čini 60-70% vaše tjelesne težine. Ovo znači da je voda bitna kako za vaše zdravlje, tako i za fvaša sportska dostignuća. Bićete veoma iznenadjeni kada shvatite da je dehidracija glavni uzrok lošeg sportskog dostignuća. Primijetili smo da svi sportisti ne reaguju na dehidraciju na isti način. Medjutim za vrijeme intezivnog treninga, gubljenje tekućine koja je približno 2-3% tjelesne težine brzo se pokaže. Stoga, da bi izbjegli dehidraciju, ili je sveli na umjerenu, zbog činjenice da ona nanosi štetu vašem sportskom dostignuću, neophodno je piti puno tekućine za vrijeme priprema i između nastupa. Ne samo da ćete se osjećati bolje, već će se povećati vaša izdržljivost. Za vrijeme fizičke aktivnosti, žedj nije znak koji pokazuje da imate potrebu da pijete. Takođe vam predlažemo da koristite naše savjete bitne u za vrijeme trenažnog procesa:

- Mjerite se prije i poslije treninga da bi vodili računa o tekućinama koje ste izgubili. Pijte četiri čaše tekućine na svaki kilogram izgubljene tekućine.
- Pijte 2 čaše/5 dl/ tekućine 2 sata prije treninga ili takmičenja.
- Pijte čašu/3 dl/tekućine 15 minuta prije takmičenja.
- Pijte 1 čašu/2 dl/ tekućine 15-20 minuta za vrijeme treninga ili takmičenja.
- Izbjegavajte pića koja sadrže kofein i alkohol, zbog toga što oni uzrokuju dehidraciju.

4.4. UGLJENI HIDRATI

Ugljeni hidrati koji su baza vaše ishrane, moraju predstavljati 55-65% ukupnih unijetih kalorija u vaš organizam u toku dana. Kao odlični izvor ugljenihidrata treba spomenuti: hljebne preradjevine, testenine, voće i povrće.

4.5. LIPIDI (MASNOĆE)

Obzirom da čitav režim dijetetičke prehrane mora podrazumijevati izvjesnu količinu masnih tvari, ni režim za rvače nije izuzetak od toga. Od svih kalorija unesenih u organizam, dio koji se odnosi na lipidne kalorije mora dostizati 20-30%. Najveći dio masnoća koje unosimo u organizam su prirodno unesene u organizam putem slijedećih namirnica (meso, orasi, mliječni proizvodi) ili su dodane za vrijeme kuvanja (pečenja), kao izvori dodatnih lipida treba spomenuti: margarin, maslac od kikirikija i razni umaci.

4.6. PROTEINI

Proteini osiguravaju rast i vitalne funkcije ćelija. Oni se nalaze u velikim količinama u ribi, mesu i piletini. Neki prehrambeni sastojci vegeterijanskog porijekla, kao pasulj i orasi takodje su odlični izvori proteina. Međutim, s obzirom da su orasi bogati masnim tvarima moraju se konzumirati umjereno. U vašem režimu ishrane mora se predvidjeti 12-15% proteinskih kalorija.

4.7. VITAMINI I MINERALNE SOLI

Ukoliko je vaš režim ishrane uravnotežen, ako sadrži prehrambene sastojke koji pripadaju četiri navdenim grupama, vi ste sigurno unijeli u organizam sve vitamine i mineralne soli koje su potrebne vašem organizmu. To znači, ako vaš dijetetički prehrambeni režim sadržava najvažniji dio svježeg voća i povrća, neće vam nedostajati potreba osiguranja dnevnog obroka u vitaminima i mineralnim solima. Dopunski vitaminski unos je u principu suvišan. Ali ukoliko se želite dodatno osigurati uzimajući vitamine, pobrinite se da njihovo uzimanje ne prelazi preporučenu dozu.

4. KAKO TREBA JESTI PRIJE TRENINGA I TAKMIČENJA

Trenutak kada jedete prije takmičenja ili početka mečeva na turnirima nije manje važan od onoga šta jedete. Za normalno vrijeme uzimanja obroka, treba računati otprilike 3 časa kako bi hrana bila potpuno probavljena i asorbovana. Zbog toga se obroci moraju uzimati 3 ili 4 časa prije takmičenja. Da bi sportisti izbjegli strah da jedu normalno prije takmičenja, savjetujemo dodatne hranjive materije namijenjene sportistima. Dodatni ugljenihidrati, kao i dodatne tekućine moraju se uzimati najmanje jedan čas prije treninga ili takmičenja, ali da pri tome znate dali ih podnosite iline, i da predhodno moraju biti isprobani. Napitci primijenjeni posebno za tu svrhu i koji imaju za cilj smanjivanje dehidracije i unosa potrebne energije za mišićni napor koji će uslijediti, mogu se uzimati prije, za vrijeme ili poslije treninga ili takmičenja.

5. NAČINI MRŠAVLJENJA KOJE TREBA IZBJEGAVATI

5.1. DEHIDRACIJA

U rvanju, skidanje težine se provodi naglo i svodi se uglavnom na gubljenje vode. Ako skidate više od 1-1,5 kg, nedjeljno, postoji velika mogućnost da izgubite vodu (i takođe možda i dio mišićnog tkiva). Nasuprot tome, kada nadoknadjujete vodu poslije mjerenja, vaš organizam upija vodu dosta polagano: po 1 litar na čas i treba računati 48 časova časova prije nego li se uspostavi ravnoteža vode u tkivu. Štetne posljedice dehidracije ma-

nifestuju se smanjenjem mišićne snage i otpornosti, niskim krvnim dotokom u mišićno tkivo, kao i slabom sposobnošću regulisanja tjelesne temperature. Zbog tog razloga:

-Sportisti moraju smanjiti na minimum mršavljenje preko dehidracije.

-U cilju da ostrane vodu, izbjegavati diuretike koji mogu prouzrokovati poteškoće u funkcionisanju rada srca i bubrega.

-Sauna i vježbe u plastičnoj odjeći, kao sredstvo mršavljenja, treba takodje izbjegavati. Ovi postupci se trebaju izbjegavati zbog činjenice da podstiču naglu dehidraciju prouzrokovanu toplotnim udarom koji se ponekad može pokazati fatalnim.

5.2. POST

Kada se odričete hrane na način posta, vaš organizam koristi rezerve i zbog toga gubite težinu. Medjutim, kao post uzrokuje nagli gubitak šećera u krvi, vašem mozgu i mišićima se uskraćuje njihov najvažniji energetski izvor. Post može podstaći vaše mišiće da koriste proteine čak i u slučaju kada su masnoće dostupne. Stoga, da bi se zadržala vaša snaga i stečeni nivo energije kroz mršavljenje, svaki dan se trebaju uzimati kalorije koje su potrebne vašem organizmu.

Korištenjem diuretika i lakstata postižete to da dehidrirate i da uskratite vašem organizmu najvažnije hranjive materije. Predmetni proizvodi su pogodni da proizvedu negativne učinke, kako fizičke, tako i psihičke. Kad se radi o mršavljenju ili zadržavanju vaše težine, svakako treba izbjegavati njihovo korištenje.

6. ZAKLJUČAK

Rezultati istraživanja pokazali su da je dobar način nadzora vaše težine bitan ukoliko želite izvući maksimum iz vaših karakteristika i da nećete dostići najbolju formu ako vaš organizam nije u stanju da iskoristi bitne hranjive sastojke u potrebnoj količini. Ukoliko je vaš dijetetički režim prehrane loše zamišljen, vaš nivo rezultata će zbog toga trpjeti. Dijetički režim prehrane za rvače stavlja vam na raspolaganju korisne informacije koje vam omogućavaju da dostignete najviši nivo rezultata. Utoliko više, spletom dobrih prehrambenih navika predstavlja veliku psihološku prednost. Vi ćete rvati bolje ukoliko se fizički i mentalno bolje osjećate u vlastitoj kži. I još ćete rvati bolje kada znate da ste učinili sve što je u vašoj mogućnosti da budete u najboljoj formi.

LITERATURA:

1. M.Savić: BOKS za obrazovanje trenera, Novi Sad 2000 g.
2. Zdrastvena komisija FILA: Pravila dijabetičke ishrane rvača, Lozana 2001 g.
3. V.Nikolić: Rekreacijom do zdravlja, Nikšić 2001 g.
4. B.Mikić i saradnici: CELULIT/kako ga prevazići/, Tuzla 2007 g.
5. A.Biriukov: Masaž Sportowy, Warssawa 1974 g.

SUMMARY

WEIGHT REGULATION AND RULES OF ALIMENTATION FOR HIGH-LEVEL WRESTLERS

Loosing weight in order to participate in lower categories represents one of the difficult issues which are taking place in this kind of sport from the initiation of weight categories. Rarely happens that wrestler has an ideal weight for definite categorie and there is always thought that in lower categories they can make better results. Many studies and publications have considered risks and damaging consequences on the health because of rapid loose of weight in wrestling sport. The wrestlers that have been submitted to loose weight in order to achieve high sports results, subdue necessary nutritious elements from their organisms. Some athletes care less for the right nutriment, the others are not sure what to use in that case. Usually sportsmen consider food and water as the agents that are needed to gain weight, but they are forgetting that food brings nutritious elements which their organism is using as fuel. The sportsmen that are often under loose weight regime do not deny to their organism nutritious substances needed for wrestling training.

Key words: weight, alimentation, training, dehidratation, calories, water, result.



Predsjednik CSA, doc. dr Duško Bjelica