

A sportolói táplálkozás elmélete,
A versenyzéssel kapcsolatos táplálkozás
kérdések karatében

Vincze Virgil

„Az vagy amit megeszel.”

/Görög mondás/

Az Izomműködés Energetikai háttere

Az izomműködés alapmolekulája az **ATP!**

A testünk csak kis mennyiséget tárol belőle. Ez az alap energiaszükséglet megtartásához elegendő. Edzés közben a szervezet magasabb szintre kapcsol, extra energiát használ.

Ehhez további energiára van szükség.

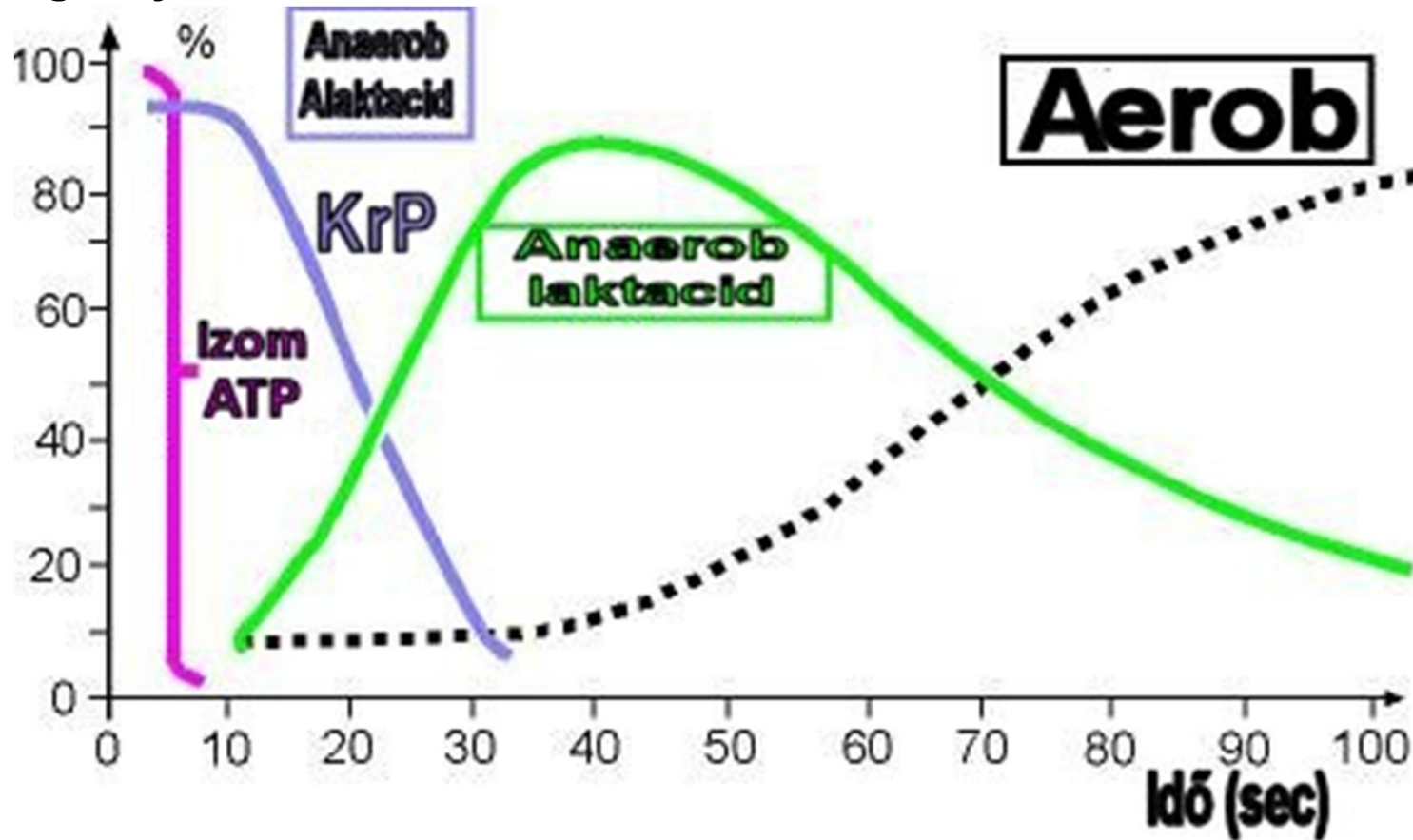
Az emberi szervezet az emésztőrendszeren keresztül a táplálékokból (ételek és italok) anyagcsere útján nyeri az energiát. Az energia nagy része hő formájában „távozik” → izzadás (optimálisan hűti a testet).

A táplálékokban található tápanyagok:

- **Szénhidrátok:** Egyszerű cukorrá alakulnak (glukóz, fruktóz, galaktóz) Rövid távú energiaforrás. Izom és máj glikogénként tárolódik.
- **Zsírok:** Zsírsavakká alakulnak. Hosszú távú energiaforrás. Intramusculáris és bőr alatti zsírszövetként tárolódik.
- **Fehérjék:** Aminosavakká alakulnak. Építő folyamatok, Izmok szervi szövetek alkotója, hormonok alkotói

Az Energianyerés fajtái Sporttevékenység alatt

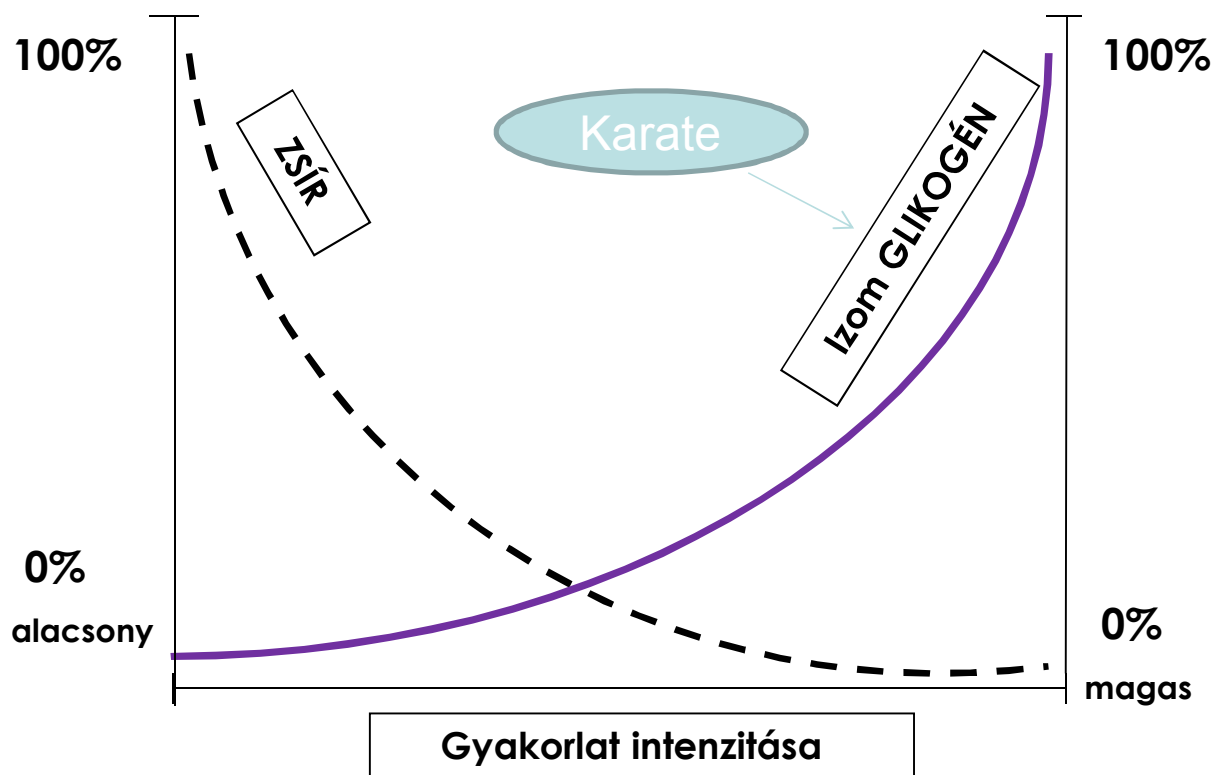
Energia nyerés



Az edzés és az energiateljesítés összefüggése

A szénhidrátok és zsírok felhasználásának aránya függ:

- Gyakorlás időtartama
- Gyakorlatok intenzitása
- Aktuális edzettség szintje
- **Az edzést megelőző étrend**



Táplálkozási Piramis



Táplálkozási elvek szabadidős karate tevékenységnél

- ▶ Rendszeretlen egyoldalú étkezések helyett megtervezett időpontban étkezés
- ▶ Folyadékbevitel fokozottabb figyelemmel kísérése
- ▶ Rendszeresen sportoló embernél több fehérjére, szénhidrátra van szükség a táplálékban, nő az ásványi anyag és vitamin igény is, de ezt az étrend általában fedezi. Étrend-kiegészítők használata általában nem indokolt.
- ▶ A szabadidős sportban is megjelenhet igen erős intenzitású tevékenység

Táplálkozási elvek a karate versenysportban

- ▶ A versenysportoló táplálkozásának alapja az egészséges táplálkozás kell legyen
- ▶ A versenysportoló tápanyag és energiaigénye felkészülési szakaszonként eltérhet a szabadidő sportoló igényétől
- ▶ Vitamin bevitelére legjobb a természetes gyümölcs, de esetenként bevizsgált étrend kiegészítők adagolása is lehetséges
(Dopping ellenes szabályoknak megfelelő kell legyen)
- ▶ A versenysportolók étrendjét személyre szabottan, sportorvos és dietetikus

A versenyszámok és a testtömeg összefüggése

Verseny karatében → sovány testtömeg célszerű

Kumite versenyzők: Sok mozgás, gyors ütés-rúgás kombinációk, hosszabb „menetidő”

Kata versenyzők → „kell az izom”, gyors mozdulatok de magasabb arányú statikus izommunka figyelhető meg, kevesebb a sokmozgás „rövidebb az időtartam”

Magas szinten eltérő izomfelépítés szükséges. Súlycsoport választásnál figyelembe kell venni a genetikai, testalkati, hormonális, életkori (gyermeksúlycsoportok), nemi különbségeket!

Modern versenykaratében az abszolút kategóriák alkalmazása nem biztos hogy még mindig időszerű!

Fogyasztás kérdései karatében

A rendszeres intenzív edzés és egészséges táplálkozás általában kialakítja a sportoló „ideális” testformáját-tömegét. Ideális test zsírszázalék férfi sportolóknál 6-15%, női sportolóknál 12-18%. (BMI index átlagembernél használatos!) Súlycsoportos versenyszámoknál sokszor szükségszerű lehet esélynövelési okokból a sportoló ideális súlyánál (általában) alacsonyabb kategóriába fogyasztani.

Szemponatok:

- ▶ A verseny előtti súlyvesztést előre meg kell tervezni (ÖKB csökk. 15%-al, zsírfelvétel ÖKB 15-20%-ra csökkentése, szénhidrát az ÖKB 60%-a legyen, fehérje 1,5g/tskg/nap)
- ▶ Célszerű minél közelebb maradni a kategória felső határához (-1kg)
- ▶ Kerülni kell a hirtelen sovány testsúly veszteséget
- ▶ Aerob edzés gyakoriságát növelni célszerű
- ▶ Kerülni kell a dehidratációval fogást (szauna, fóliában)

Verseny előtti táplálkozás

Verseny előtt egy héttel a cél:

- ▶ feltölteni az izom és máj glikogén raktárait
- ▶ Megfelelően hidratált állapotba kerülni
- ▶ Kalóriafelvétel megtartásával tápanyag arányok szénhidrátok irányába tolása.

Karatéban napi 7-8 g szénhidrát/tskg/nap bevitele célszerű.

Verseny előtt egy nappal a cél:

- ▶ Izomglikogén teljes feltöltése, hidratáltság ellenőrzése, sok folyadék fogyasztása, alkohol-koffein (dopping) és nem megszokott új ételek kerülése. **Minőségi vacsora!**

Verseny napján, közben a cél:

- ▶ Máj glikogén raktárak teljes feltöltése, vércukorszint tartása, rendszeresen kevés folyadékkal a hidratáltság fenntartása, **Reggeli!**, (250-300g szénhidrát fogyasztása), Snack ételek

Verseny után a cél:

- ▶ Kiürült glikogén raktárak újratöltése, elveszett folyadék pótlása, **Készülés az esetleges újabb versenynapra!**

Folyadékpótlás-hidratáció

Az izzadással nemcsak vizet hanem mikroelemeket (Na^+ K^+), ásványi sókat is veszítünk. Izomsejt a vérből pótolja a folyadékhiányt \rightarrow vér (besűrűsödik) \rightarrow csökken a teljesítmény! 1% folyadék veszteségnél már szomjúság érzet!

Hosszabb edzés alatt, verseny közben a „sima” víz ennek pótlására nem elegendő. Ideális az izotóniás tulajdonságú folyadék. Napi 2-2 ½ liter „minőségi” folyadék

Női karatéák táplálkozási veszélyei

Női sportolók hajlamosabbak a rendszertelen étkezésre. Vékonyabb a határvonal figyelmes-megszállott étkezés között. (Serdülőkori testkép problémák ezt fokozhatják).

Az erős edzésekkel, esetleges fogyasztással járó procedúra erőteljesebben viseli meg a hormonháztartásukat → menstruációs zavarok, csontritkulás!

A női sportolók érzékenyebbek a cink, vas és Calcium hiányos állapotokra is. (fokozottabban figyelni kell az ezeket tartalmazó ételek fogyasztására, bent maradására az étrendbe)

Javaslat edzők számára:

- ▶ Női sportolóink árulkodó fizikai és magatartási megnyilvánulásait kiemelt de diszkrét figyelemmel kísérik
- ▶ Keressük a kapcsolatot (információ szerzés) a szülőkkel
- ▶ Küldjük sportolóinkat rendszeres sportorvosi vizsgálatra
- ▶ Legyünk megértőbbek női sportolóinkkal, versenyzőinkkel
- ▶ Terhesség alatti karate edzés mindig szakorvos engedélyével történjen!