

Kretanje težine sportiste zavisi od:

1. Ishrane, količine unetih masnoća, ugljenih hidrata i belančevina
2. Energetske potrošnje, fizičke aktivnosti i održanja toplote tela
3. Stanje nervno endokrinog sistema (lučenje raznih hormona u organizmu)

ISHRANA

služi za obnavljanje gipkosti organizma i energetike.

1. Gipkost . hranom unete belančevine služe za izgradnju i obnavljanje mišića, tetiva i drugih tkiva u organizmu koja se normalno razaraju u procesima života i fizičke aktivnosti.

ENERGOPOTROŠNJA

Što su veće fizičke aktivnosti to to se više tkiva razara, odnosno potrebe su ljudi koji se ne bave sportom za izgradnjom dnevno 50-70gr.tkiva, dok sportistima 300-400grama.

2. Prilikom oksidacije kiseonika iz vazduha iz masti i ugljenih hidrata se izdvaja energija koja se koristi za funkcionisanje organizma. Veći rad, veća oksidacija (potrošnja masti i ugljenih hidrata). Potreba nesportista dnevno je 2-2500 kilokalorija, a sportista 6-7000 kilokalorija.

1 gram UH (ugljenih hidrata) daje 4 kilokalorije

1 gram masti daje 9 Ccal

Nesportisti dakle treba dnevno 300-400gr.UH i 50-60 gr. Masti

Sportisti treba dnevno vise od 1000gr.UH i 200-250 gr. Masnoća (prosečna težina 80 kg, 5-6 sati treninga dnevno.)

Ako u obroku ima vise masti i UH nego sto je potrebno za neophodnu energiju njihov višak se **PRETVARA U MAST I UVEĆAVA ŠTETNU TEŽINU SPORTISTE.**

Ako je u obroku **MANJE MASTI I UH NEGO STO TREBA ZA ENERGOPOTROŠNJU, KORISTI SE MAST IZ DEPOA SALA , TKIVA GUBE ŽITKOST I TEŽINA SE SMANJUJE.**

Potrebe za energijom su veće ukoliko je osoba mlađa, spoljna temperatura niža, veća telesna masa tela .Ipak 70% energo potrošnje ide na obavljanje fizičkog rada.

NERVNOENDOKRINI SISTEM (lučenje hormona iz endokrinih žlezda)

Postoje dve grupe hormona koje luči organizam:

I grupa stimuliše procese sinteze i doprinose povećanju težine tela : insulin, steroidni hormoni, nadbubrežne žlezde, somatotropin

II grupa stimuliše procese raspadanja i dovodi do umanjjenja težine tela: adrenalin,piroksin, noradrenalin

Uobičajeno postoji ravnoteža, ali pri dužim stresovima preopterećenjima, premorima ravnoteža se narušava što utiče na kretanje težine.

Količina unete hrane reguliše se apetitom ,odgovara potrebama i težina je relativno stabilna.

Pri značajnim umanjjenjima trenažnih opterećenja (povrede, oporavljajući ciklusi ...) usled smanjenja energetske potrošnje, kao po pravilu dolazi do uvećanja težine.

Uobičajeno kretanje težine sportiste u godišnjem ciklusu ima sledeće zakonitosti:

- u prelaznom i u početku pripremnog perioda težina sportiste je najveća
- srazmerno pojačanju treninga odlazi suvišna mast i tečnost iz tkiva (sportista postaje suvlji i težina obično pada za 1 do 2 kg.
- na vrhuncu sportske forme pri najvećoj radnoj sposobnosti sportisti dostižu najnižu, «borbenu» težinu

U takmičenju nekorisna, nepotrebna težina odnosi santimetre i sekunde

OŠTRO snižavanje težine je osim sa gubitkom masnoća i tečnosti najčešće je povezano i usled nepravilnih dijeta sa nedovoljnim unosom s hranom u organizam GRADIVNIH BELANČEVINA usled čega je usporeno obnavljanje u procesu rada razrušenih tetiva, mišića i drugih tkiva. Zbog toga oštro smanjenje težine dovodi do UMANJENJA MIŠIĆNE SNAGE, SNIŽAVANJE OTPORNOSTI NA INFEKCIJE I PORAST POVREDIVOSTI

Cilj je umanjiti telesnu težinu putem crpljenja prekomernih rezervi masti i žitkosti iz tkiva , a sačuvati mišićnatkiva , tetive i slično.

Kako? Na račun umanjenja kaloričnosti hrane(smanjenje masti i ugljenih hidrata), te s druge strane povećanjem energopotrošnje.

MINIMALNE KOLIČINE MASTI u toku dana : čajni maslac 20-30gr., biljni maslac 40-50grama

MINIMALNO U.HIDRATA u toku dana : Čokolade, Bombone Slatkiše i slična peciva POTPUNO ISKLJUČITI! Potrebe za šećerom smanjiti na 20grama(4-5 kocki), hleb 150 do 200grama(ražani po mogućstvu)

Priloge; krompir, špagete, makarone, kaše smanjiti do 3 jelovne kašike po obroku 80-100 grama

Potrebno je unositi do 500gr. Svežeg voća i povrća.

Ukupno hranom unositi do 2000 kilokalorija

POVEĆANJE ENERGOPOTROŠNJE putem skoro svakodnevnih kroseva 7 do 10 km brzinom za muškarce od 4,5-5min po km a žene brzinom 5-5,5min po km. Usled kroseva nedeljni dodatni rashod energije čini 3-4 hiljade kilokalorije što dovodi do nedeljnog sniženja težine za 500 – 700grama.

OTKLANJANJE SUVIŠNE TEČNOSTI I UBRZANJE RAZMENE MASTI poželjno je sprovesti putem korištenja SAUNE jednom nedeljno pred dan odmora, kao i primena opšte masaže.

MERE ZA OČUVANJE MIŠIĆNE SNAGE I RADNE SPOSOBNOSTI

Putem visokog, dovoljnog sadržaja belančevinastih proizvoda u hrani.

U dnevnom obroku potrebno je:

300-400gr.mesa, 75-100gr. Ribe, 100-200gr.mladog kravljeg sira, 400-500gr mlečnih proizvoda(jogurt, kefir,kiselo mleko),može se dodati i 50-100gr. Sira i 1-2 jajeta

ZA JAČANJE I OBNOVU NERVNOENDOKRINOLOGIJSKOG SISTEMA

Povećanje vremena noćnog sna, uzimanje opštejačajućih preparata, ženšen, eleuterokok, polen, med., primena dugih, laganih kroseva

Kontrola težine se sprovodi svakog jutra pre doručka

Ovim metodom moguće je bez štete za sportsku sposobnost sniziti težinu za 3-4 kg koja bi se potom stabilizovala na tom nivou putem postepenog prelaza na obično hranjenje uz produženje treniranja prema planu.

Izvod iz teksta :Regulisanje težine, M.Zaleskij «Legkaja Atletika» jun 1983.

Obradio : A.Spajić