



A teljesítményfokozás tiltott módszerei

Keress megengedett teljesítményfokozó módszereket az alábbi cikkben!

Javasolt feldolgozási idő: 30 perc

Teljesítményfokozás étrendi manipulációk és étrend-kiegészítők segítségével

A sportteljesítmény igen sok komponensből tevődik össze: egyéni reakcióidő, fájdalomküszöb, kéz-szem koordináció, információfeldolgozó-képesség, közérzet, hajlékonyság, edzettség, a test működésének különböző, az adott sportteljesítmény szempontjából fontos paraméterei (aerobkapacitás, laktátküszöb stb.). Nagymértékben meghatározza az elérhető sportteljesítményt az öröklés, ahogyan a táplálkozás, pihenés, eszközök, szakértői team és még számtalan tényező, így az atléta teljesítményének optimalizálása számos úton-módon befolyásolható, ugyanakkor ez azt is jelenti, hogy nagy a hibák előfordulásának kockázata is, gondoljunk csak arra, hány sportoló ügyel étrendje szakszerű, tudományosan is megalapozott összeállítására. Legális? Dopping? Eredményes? Drága? Számtalan kérdés adódik, sorozatunk megpróbálja megválaszolni ezeket!

Ergogén táplálkozás

A teljesítményfokozás definíciója korántsem egyértelmű és jól körülírható. Ennek a fogalomnak számos egymástól némileg eltérő értelmezésével találkozhatunk a nemzetközi szakirodalomban. Talán a legáltalánosabb, átfogóbb meghatározás szerint ergogénnek, teljesítményfokozónak tekinthetünk bármilyen módszert és anyagot, étkezési és edzési technikát, amely javítja a teljesítményt és/vagy segíti az edzéshez való adaptációt, növelni képes a testi vagy mentális munkakapacitást. A sportoló hatásukra jobban tolerálja a kimerítő edzéseket, kiküszöböli a fáradtság tüneteit, gyorsabban regenerálódik (tágra értelmezve a sérülések gyógyulásának elősegítése is tekinthető ergogénnek), egészségét jobban meg tudja őrizni az intenzív vagy huzamos ideig tartó terhelések ellenére is.





Direkt teljesítményfokozás:

- Különböző állóképességi gyakorlatokon nyújtott teljesítmény javítása
- Izomtömeg és erő javítása
-

Doppingmentesen!!!

Indirekt teljesítményfokozás:

- Mentális hatások
- Csont- és izomintegritás támogatása
- Immunfunkció támogatása
- Szövet-helyreállítás és a gyógyulás elősegítése
-

A direkt és indirekt ergogén teljesítményfokozás egyaránt fontos, hosszú távon sikeres sportoló nem képzelhető el a terhelés ártalmainak enyhítése, a koncentrációképesség, rövidtávú memória, mozgáskoordináció támogatása, közérzet megőrzése vagy javítása nélkül. Léteznek étrendi teljesítményfokozó módszerek és anyagok: ebbe a körbe tartozónak tekinthetjük az étrend manipulálását és az IOC és más szervezetek listái alapján legális étrend-kiegészítőket, még tágabb értelemben az étrend-kiegészítőkből megtalálható gyógynövényeket és egyéb anyagokat. A nem étrendi teljesítményfokozó módszerek és anyagok köre a hipoxiás sátrak, magaslati edzőtáborok alkalmazásától, a doppinglistás, illetve tiltott gyógyszerekig, génmanipulációig terjed.

A teljesítményfokozó módszerek csoportosítása:

- **Farmakológiai teljesítményfokozók:** diuretikumok, anabolikus androgén szteroidok, SARM-ok, étrendi összetevők farmakológiai hatással
- **Élettani:** vérdopping, masszázs, vízfürdők
- **Mechanikai:** eszközök (speciális úszóruhák, futócipők)
- **Pszichológiai teljesítményfokozók:** relaxációs gyakorlatok, hipnózis, motivációs technikák, imaginációs technikák elsajátításáig terjed.
- **Étrendi teljesítményfokozók (Nutritional ergogenic aids):** szénhidrátöltés, sportitalok fogyasztása, koffeinbevitel, egyéb táplálkozásunkban előforduló anyagok bevitel

A zenét, melynek ergogén hatásával számos kutatás, sőt könyv is részletesen foglalkozik, nehezen sorolhatjuk be, leginkább a pszichológiai teljesítményfokozók közé illeszthetjük, (riasztó a magyarországi viszonyok ismeretében belegondolni, hogy a világ számos részén az aprólékosan



kidolgozott felkészítés során figyelembe veszik azt is, milyen hatású számokat hallgat edzés közben egy úszó!). Ergolitikus anyagok és módszerek is léteznek, az alkoholt például – bizonyos sportágaktól eltekintve – nyugodtan ebbe a csoportba sorolhatjuk. A sporttáplálkozásban alkalmazott anyagok megítélése és besorolása, a teljesítményfokozás legális és illegális módszereinek elkülönítése szakmai szempontból egyáltalán nem egyszerű. Az étrendi teljesítményfokozó módszerek és anyagok hatása tehát a következőkben nyilvánulhat meg: anaerob gyakorlatok során kifejtett nagyobb erő, fokozott robbanékonyság, rövidebb idő alatt megtett (sprint vagy közepes, hosszú) távolság, jobb állóképesség, mentális frissesség, a teljesítmény javítása az azt korlátozni képes nutriensek szubsztitúciójával (folyadék, elektrolit, szénhidrát bevitel), de ide tartozik a regeneráció idejének rövidítése, a felesleges súlyként cipelt zsírtömeg csökkentése, az izomtömeg növelése, a sérülések gyógyulásának gyorsítása, a sérülések veszélyének csökkentése is. Ez a tágabb megfogalmazás az, ami praktikusán leginkább használható, bár ez a definíció nem általánosan elfogadott. Sok szakember csak azokat módszereket nevezi teljesítményfokozónak, amelyek közvetlenül jobb teljesítményt eredményeznek, például gyorsabb futást, nagyobb súly emelését, nagyobb kifejtett munkát. Másrészt a gyorsabb regeneráció, az edzés utáni fokozott fehérjeszintézis idővel mérhető eredményekben is megnyilvánulhat az úgynevezett mérhető sportágakban (ahol számszerűsíthető az eredmény), ezért általában véve teljesítményfokozó ergogénnek tekinthető mindaz, ami akár közvetve is javítja a teljesítményt.

A teljesítményfokozó hatás megítélése

Ahhoz, hogy egy anyag vagy módszer teljesítményfokozó hatását megítéljük, át kell tekintenünk használatának elméleti élettani megalapozottságát, és a kiegészítővel, módszerrel elvégzett tudományos kutatásokat. Az étrend-kiegészítőket gyakran már elméleti alapon elutasíthatjuk. Fontos az elvégzett tanulmányok megfelelő kontrolláltsága, az emberi alanyok (önkéntesek) részvétele, a kellően nagy minta (elegendő résztvevő), a publikáció helye és ideje. Sok kutatást cégek szponzorálnak, ez esetenként problémássá teheti a megítélést vagy elodázhathja az adatok közlését. A racionális elméleti alapokkal rendelkező, tanulmányokkal igazolt hatásosságú és biztonságosságú engedélyezett anyagokat és módszereket érdemes lehet megfelelő körülmények között kipróbálni.

Forrás: Sportorvos.hu


