

کاهش ، حفظ و افزایش وزن در کشتی‌گیران

عوارض کاهش آب بدن بر روی سلامتی (روش کاهش وزن سریع با استفاده از سونا، تعریف و نخوردن آب):

۱- ایجاد اختلال در تنظیم حرارت بدن.

۲- از دست رفتن الکترولیت‌ها و اختلال در ریتم قلبی.

۳- اختلالات در عملکرد کلیوی.

۴- کاهش قدرت و استقامت و ظرفیت بی‌هوازی .

۵- خستگی زود رس.

۶- کاهش تمرکز و قدرت تصمیم‌گیری.

۷- افت عملکرد.

اثرات منفی در دوره‌های تکراری کاهش وزن:

۱- خطر افزایش وزن.

۲- تجمع چربی در قسمت فوقانی بدن.(چربی احشایی)

۳- اختلالات چربی و لیپوپروتئین.

۴- مشکلات تولید مثلی.

۵- تاخیر در شروع قاعدگی و آمنوره ثانویه در خانم‌ها.

۶- اختلالات مواد معدنی استخوانی.

ملاحظات عملی برای کاهش وزن:

۱- در رده وزنی قابل دستیابی رقابت کنید و در رده وزنی غیر منطقی قرار نگیرید.

۲- قبل از فصل مسابقات ، وزن را کم کنید و آن را تدریجاً کم کنید تا چربی از بین برود.

۳- اگر لازم است ۱۰درصد وزن بدنتان کاهش یابد ، قبل از مسابقات تدریجاً ۶درصد آن را کم کنید و در آخر

۴درصد آن را با کم کردن آب بدن در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از مسابقه کاهش دهید.

۴- در طی تمرینات و دوره‌های کاهش ، برای حفظ ذخایر گلیکوژنی ، رژیم حاوی مواد قندی مصرف کنید.

۵- در صورت محدودیت غذایی بای کاهش وزن ، مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی مصرف کنید.

- ۶- دوره‌های زمانی بین وزن‌کشی و رقابت را برای جایگزینی ذخایر انرژی و آب به حداکثر برسانید.
- ۷- بلافاصله بعد از تمرین از نوشیدن آب‌میوه، نوشابه، شربت‌های شیرین و ... پرهیز کنید. (آب خالص بنوشید)
- ۸- نوشابه گازدار، سس، ماء‌الشعیر، غذاهای سرخ‌کردنی، برنج در نهار و شام، کره و شیرینی را از غذاهای خود حذف کنید.

۹- غذا را با سوپ و سالاد شروع کنید.

- ۱۰- غذا را به آهستگی بخورید و هر لقمه غذا را در دهان ۲۰ تا ۳۰ بار بجوید و موقع خوردن غذا از تماشای تلویزیون خودداری کنید و حرف زدن را به حداقل برسانید و به غذا خوردن توجه کنید.
- ۱۱- پرخوری در یک وعده غذایی بسیار مضر بوده و چربی‌ساز می‌باشد.
- ۱۲- از انواع سبزیجات، کاهو، کلم، هویج، و امثال آن در هر وعده غذایی استفاده کنید.

ملاحظات عملی برای افزایش وزن:

- ۱- به وعده‌های اصلی مخصوصاً صبحانه توجه کنید.
- ۲- بلافاصله بعد از تمرین نوشیدنی پر کربوهیدرات به همراه پروتئین مصرف کنید. برای مثال شیرعسل، شکلات‌های پروتئین‌دار، سفیده تخم مرغ آب‌پز با آب‌میوه یا غذای کامل.
- ۳- میان وعده‌ها را با کیفیت کنید: (میان وعده صبح، عصرانه (قبل از تمرین)، لقمه‌های آخر شب.
- ۴- برای لقمه‌های آخر شب یک لیوان شیر با انجیر یا ... تاکید می‌شود.
- ۵- خواب کافی و به موقع در شب بسیار تاکید می‌شود در غیر اینصورت تمرین و تغذیه تأثیری نخواهد داشت.
- ۶- در کل برای افزایش وزن فرمول اصلی شامل تمرینات ورزشی قدرتی + رژیم پرپروتئین (حداکثر تا ۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز) + مولتی ویتامین در صبحانه.
- ۷- مصرف خودسرانه مکمل را کنار بگذارید و در صورت لزوم با مدیر تغذیه تیم مشاوره کنید.
- ۸- حد مجاز افزایش وزن، یک کیلو در هفته است.
- ۹- افزایش وزن با پرخوری مساوی است با افزایش چربی که در ورزش کشتی به‌هیچ‌وجه مطلوب نیست.