

Mateo Blažević
Edo Blažević
Jasminka Bombel

PROGRAMIRANJE PREHRANE U NATJECATELJSKOM FITNESSU

1. UVOD

Natjecateljski fitness spada u monostrukturne konvencionalne sportove. Natjecanje se odvija u dvije etape. U prvoj fazi natjecateljice putem pozinga (line up) pokazuju simetričnost, muskuloznost te mišićnu definiranost, dok u drugoj etapi putem koreografije koja traje do dvije minute treba prezentirati snagu, fleksibilnost, koordinaciju te izdržljivost. Kompleksnost sportske aktivnosti iziskuje specifičan način programiranja prehrane.

2. REZULTATI I DISKUSIJA

Režim prehrane bitno ovisi o periodu makrociklusa te o njegovim etapama. Sukladno s tim možemo izdvojiti tri karakteristične etape sa svojim osobitostima.

Karakteristike prehrane u etapi izgradnje mišićne mase:

- povećan kalorijski unos
- unos proteina cca. 3g/kg.t.t (30% od ukupnog kalorijskog unosa)
- povećan unos ugljikohidrata do 10g/kg.t.t (55% od ukupnog kalorijskog unosa)
- povećan unos vode

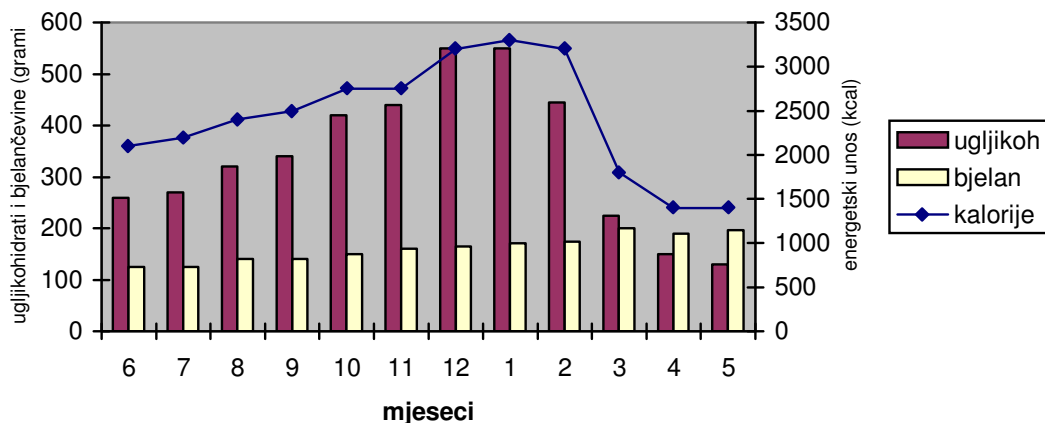
Karakteristike prehrane u etapi određivanja mišićne mase:

- smanjen kalorijski unos
- povećan unos proteina cca 3,5g/kg.t.t (65% od ukupnog kalorijskog unosa)
- odgovarajući unos ugljikohidrata (30% od ukupnog kalorijskog unosa)
- bitno reduciran unos masti

Karakteristike prehrane u prednatjecateljskoj etapi:

- unos proteina cca 3,5g/kg.t.t (70% od ukupnog kalorijskog unosa)
- smanjen unos ugljikohidrata (25% od ukupnog kalorijskog unosa)
- unos masti sveden na najnižu razinu
- smanjen unos vode (dva dana prije natjecanja potpuno prestajanje konzumiranja tekućine)

Slika 1. Prikaz energetskeg unosa, unosa ugljikohidrata i bjelančevina



Tablica 1. Prikaz godišnjeg makrociklusa sa osnovnim karakteristikama trenaznog procesa ovisno o razdobljima i pripadajućim etapama

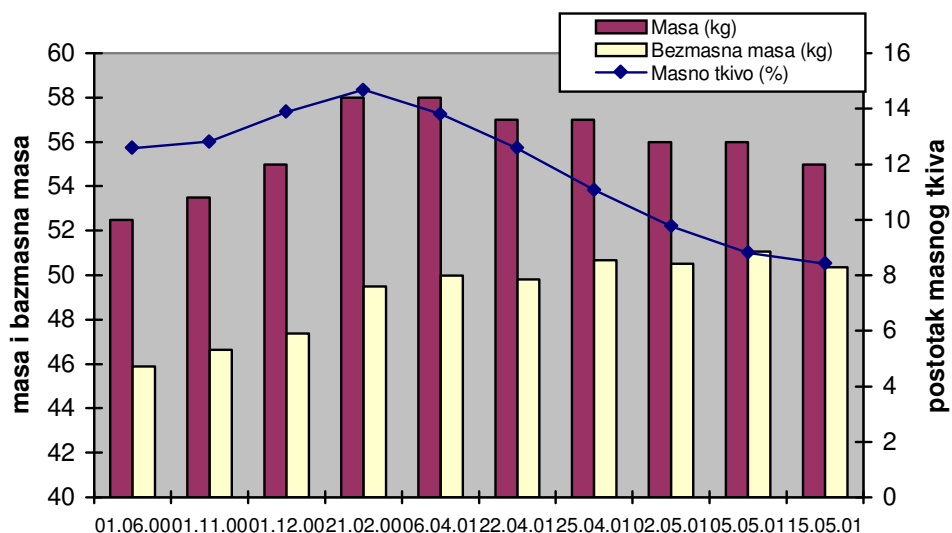
MJESECI		6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	1.	2.	3.	4.	5.
RAZDOBLJA		PRIJELAZNA				PRIPREMNA							NATJ.
ETAPE						RAZVOJ SNAGE		RAZVOJ MIŠIĆNE MASE			DEF.	DEF.	DEF.
OSOBI NE	OBLIK RADA	K	K	S	I	I	I	I	I	I	I	I-C	I-C
	TJEDNO TRENINGA	3	3	4	5	6	6	6	6	10	12	12	10
	NAGLASAK	O	O	O	AS	ES	H	H	H	H-K	AE-K	RMT-AE-K	RMT-AE-K

Legenda:

Etape: DEF- određivanje mišićne mase
 Oblik rada: K – kružni trening; S – stanični trening; I – intervalni trening; C – cirkularni trening
 Naglasak: O - opći trening; AS – apsolutna snaga; ES – eksplozivna snaga;
 H – hipertrofija; K – koreografija; AE – aerobni trening;
 RMT – redukcija potkožnog masnog tkiva

Iz slike i tablice 1 vidljivo je da kalorijski unos, te unos ugljikohidrata rastu s početkom pripremnog razdoblja sve do etapeutvrđivanja mišićne mase kada se njihove vrijednosti drastično smanjuju. Unos bjelančevina prelaskom u etapu utvrđivanja mišićne mase povećava se i poprima vrijednosti od cca 3.5 g/kg.t.t
 Na slici 2 prikazane su antropometrijske karakteristike natjecateljice praćene u karakterističnim razdobljima pripreme. Vidljivo je da je postotak masti u tijelu, što se natjecanje približavalo, bio sve manji te pred samo natjecanje poprimio vrijednosti od 8,42% (granica bitne masti je 8%). Ovakvim sustavom prehrane evidentan je napredak između dva natjecanja istog ranga (prvenstvo Hrvatske 5mj. 2001, prvenstvo Hrvatske 5mj. 2002). Tjelesna težina je porasla za 2,5 kg. Opsezi su se povećali, postotak tjelesne masti se smanjio za 4,16% što je rezultiralo povećanjem bezmasne mase za čak 4,47 kg.

Slika 2. Antropometrijske karakteristike



3. ZAKLJUČAK

Fitness kao sportska disciplina zahtjeva raznovrsnu i dobro izbalansiranu prehranu kojom je potrebno zadovoljiti sve energetske zahtjeve (energetski zahtjevana koreografija, treninzi visokog intenziteta), a ujedno kvalitetno izgraditi mišićnu masu. Samo spregom kvalitetno programiranog trenažnog procesa i kvalitetno programirane prehrane možemo očekivati postizanje optimalne sportske forme koja će bit popraćena adekvatnim natjecateljskim rezultatom (u ovom slučaju prva mjesta na Prvenstvu Hrvatske u bodybuildingu i fitnessu 2000 i 2001 godine u kategoriji fitness).

4. LITERATURA

1. Blažević, M. i sur. (2002) Specifičnost prehrane u ženskom natjecateljskom fitnessu. Dopunski sadržaji sportske pripreme. Zbornika radova. Zagrebački velesajam. Ur: Milanović, D.
2. Clark, N. (1989). Nansy Clark's sports nutrition guidebook. Human Kinetics.
3. Čorak, N. (1994). Prehrana sportaša. Zagreb
4. Lemon, P.W. (1998). Effects of exercise on dietary protein requirements. International Journal of Sport Nutrition, Dec;8(4). 426-447