

Doppingmentes teljesítményfokozás?

Felvetődik a kérdés, hogy milyen szerekkel vagy módszerekkel javítható a teljesítmény, illetve megszüntethető vagy kiválható-e a doppingolás más anyagok szedésével? Igen! Természetesen sokkal egyszerűbb egy tablettát megvásárolni, mint az egészséges módszerekről olvasni vagy érdeklődni. A teljesítmény rendkívül sok összetevőből áll: veleszületett tulajdonságok, alkat, az izomrostok minősége, a sport iránti elkötelezettség, a szülők sport iránti attitűdje, az első edző és testnevelő tanár hatása, a saját anyagcsere sebessége, a táplálkozás, regeneráció, táplálék-kiegészítők alkalmazása. Mindenekelőtt szólnunk kell arról, hogy a sportteljesítmény növeléséhez először is a teljesítménycsökkentő tényezőket kell kiküszöbölni. Mit jelent ez? Először is a teljesítményt nagymértékben csökkentő káros szenvedélyekről kell leszokni, így a dohányzásról. A cigaretta és a sport kibékíthetetlen ellentmondásban vannak, és nemcsak azért, mert a dohányzás tüdőrákot okozhat, hanem mert a dohányzástól összeszűkülő erek miatt a táplálék-felszívódás csak töredéke a nemdohányzókének. A létfontosságú vitaminok és nyomelemek csak bizonyos százaléka szívódik fel a nyálkahártyákról. Ennek bizonyítéka, hogy a dohányosok a cigarettázás abbahagyásával rögtön meghíznak. De nem azért, mert a cigarettát is valamilyen étkezéssel helyettesítik, hanem mert nagymértékben javul a tápanyag felszívódása. A sporttevékenységhez szükséges vérellátást is közel egyharmadával csökkenti a cigarettázás. Az izmoknak sport közben nagyon sok tápanyagra és oxigénre van szükségük, amit a dohányos vérkeringése nem tud megfelelő mértékben biztosítani. Ezen kívül a dohányzástól fokozott mértékben felszabaduló szabad gyökök terhelik az immunrendszert is. Tehát nem a doppingolással kell kezdeni a sporttevékenységet, hanem a dohányzásról való leszokással. Mi a helyzet az alkoholtartalmú italok fogyasztásával? Közhely, de igaz, hogy 1-2 dl jobb minőségű száraz bort vagy 1-2 pohár sört nyugodtan megihatunk, még akár hasznos is lehet. De a részegség és a másnaposság nem egyeztethető össze a sportolással. A nassolás és az édességek mértéktelen fogyasztása előtt-utóbb elhízáshoz vezet, fékezheti a teljesítményünket, és ronthatja jó közérzetünket. Láthatjuk tehát, hogy teljesítményünk szinten tartásához vagy növeléséhez nem kell túl sok dologról lemondanunk. A teljesítménycsökkentő tényezőknek egy másik csoportját alkotják azok az évekig elhanyagolt betegséggócok, amikkel félelemből vagy lustaságból nem megyünk el orvoshoz. Ez lehet 1-2 lyukas fog, gyakori mandulagyulladás, orrmelléküreg-gyulladás, kezelhető mozgásszervi betegség, vagy a szervezetünkben megbúvó, diszkrét tüneteket produkáló bakteriális góc. Ezek megléte nagymértékben ronthatja teljesítményünket. Célszerű, ha az ember a sportolás megkezdése előtt kikéri és igénybe veszi a témában járatos sportegészségügyi szakember véleményét és szolgálatait. Soha ne sajnáljuk a pénzt minőségi sportcipőre, ruházatra és sportszerre! Ezeket egyszer kell csak megvenni és hosszú évekig hűséges segítőink lesznek. Egy jó cipő megment bennünket a porckopástól, a sérülésektől és a különböző gerincbántalmaktól. A rendszeres sporttevékenység megkezdésekor mindenképpen javasoljuk egy személyi tréner felkeresését, aki legalább az első néhány edzés alkalmával megmutatja a helyes mozdulatokat, rávezet a gyakorlatok kivitelezésének ritmusára, helyes intenzitására és időtartamára. Az erre költött néhány ezer forint nem kidobott pénz, mert számos kellemetlenségtől ment meg bennünket. Ez ugyanúgy vonatkozik egy zenés aerobic-tornára, mint testépítés kezdetére. A következő lépés, hogy készítsünk egy tervet - és ezt írjuk is le, vagy akár vezessünk egy naplót - arról, hogy mennyi idő alatt, milyen módszerekkel, és mit szeretnénk elérni.