

# Versenyfelkészülés



**Kőrösi Éva**  
MBSZ Dietetikusa  
UWW Medical, Prevention & Anti-  
Doping Commission tag

# A birkózás energia igénye

## Aerob energianyerés

Zsírokból, szénhidrátokból  
fehérje (maximum 8%)

Hosszútávú futás, technika



## Anaerob energia nyerés

Kizárólag szénhidrátokból

A birkózás **90%** anaerob tevékenység



## Súlyrendezés alatt

Fehér kenyér  
Vizes zsemle  
Vizes vagy vajas kifli  
Tészta  
Zab  
Aszalt gyümölcs  
Gyümölcspüré  
Gyümölcs szelet  
Gyümölcs tekercs  
Méz  
Lekvár  
Izotóniás ital  
Energia gél  
Smoothie  
Banán

## Átlagos napokon

Teljes kiőrlésű pékáru  
Teljes kiőrlésű tészta  
Graham pékáruk  
Graham tészta  
Hüvelyesek  
Zab  
Aszalt gyümölcs  
Gyümölcspüré  
Gyümölcs szelet  
Gyümölcs tekercs  
Méz  
Lekvár  
Izotóniás ital  
Energia gél  
Smoothie  
Banán

# Versenyfelkészülés

---



## **Megfelelő versenysúly**

**Zsírtömeg:** Férfiak 5-15%, Nők 12-20%, **de nem csak ez a lényeg!!!!**

**Izomtömeg:** testsúly minimum 50-55%

## **Megfelelő edzősúly kialakítása**

Verseny és edzősúly között, nem lehet 5%-nál több.

## **A súlyrendezés megfelelő időzítése.**

Mikor kezdem el és hogyan?

## **Hétközben és hétvégén a súly ingadoztatásának kiküszöbölése.**

Tudatosság.



# Fogyasztás vagy súlyrendezés?

---

## **Mi is a fogyasztás/súlyrendezés?**

Mi a különbség?

## **Ismerjük meg magunkat!**

Edzés hossza, típusa és évszak?

Az az ideális, ha nem lépjük túl az 5% különbséget!

## **Milyen tápanyagok a fontosak?**

Hány napig tartson? Mikor kezdjük?

Mit vonjunk meg és mennyire?



# Versenyt megelőző 3-5 nap

---

## **KÖNNYEN EMÉSZTHETŐ ÉTELEK fogyasztása**

- **Kevés rost** legyen az ételben, a teljes kiőrlésű gabonák helyett, a rotszegény változatok kerüljenek előtérbe, mint az egyszerű „fehér” pékáruk (fehér kenyér, kalács, zsemle, kifli,...) és köretek (fehér rizs, tésztafélék, főtt krumpli, burgonyapüré...)
- **Kevés zsiradék:** Tilos ilyenkor is a rántott, bő zsírban sült ételek (rántott hús, rántott sajt, bundás kenyér, fánk, lángos, sült krumpli, rántotta baconnel, stb). Kerüljünk mindent, ami zsíros! Téli szalámi, kolbász, zsíros sajtok és tejtermékek.
- **Az étkezések szénhidrátban és fehérjében dúsak legyenek:** rotszegény, szénhidrátban gazdag köret (ld. fentebb) és sovány húсок (sonkák, virslik, csirkemell, pulykamell, sertéscomb, sertéskaraj, stb), sovány sajtféle vagy tojás, zöldségekkel
- **Fűszerszegény** legyen! A túlzott fűszer használat megterheli az emésztőszervrendszert (pl. epehólyag, máj működése)! A túlzott fűszerhasználat szomjúságérzetet is okoz. Fontos, hogy ne az emésztés folyamatába, hanem az izomműködésbe fektesse a szervezetünk a legtöbb energiát.
- **Édes vagy sós is lehet,** amelyet éppen kíván sportoló. Mivel célunk verseny előtt a szénhidrát dúság, ezért az alábbi kombinációk, élelmiszerek is bátran alkalmazhatóak: lekvárok, méz, jam, gabonapehely, müzlik. (lekváros kenyér, grízes tészta lekvárral vagy jammel, lekváros palacsinta...)



# Utazás a versenyre – Mit vigyünk?

---

- zabszelet
- zabkeksz
- energia szeletek
- diákcsemege
- aszalt gyümölcs
- banán vagy egyéb friss gyümölcs
- gyümölcspüré
- gyümölcsszelet
- háztartási keksz
- házi gyümölcsös piskóta
- smoothie
- gullon keksz
- aszalt tallér
- puffasztott rizskorong
- szendvics (a korábban leírtak alapján)



# Étkezés a versenyen - Reggeli

✓ Tojásrántotta

✓ Főtt tojás

✓ Tükörtojás

✓ Müzli

✓ Gabonapehely

✓ Lekvárok, jamek, méz

✓ Fehér kenyér, vizes zsemle, kifli

✓ Gyümölcslé

✓ Banán

!/? Zöldségek (kevés szénhidrát tartalom)

!/? Húskészítmények (figyeljük meg, hogy mennyire zsíros?)

!/? Tojásrántotta – mi került bele?  
Ha kolbász, szalonna akkor ne együk!

!/? Tej (ha biztosan bírja a sportoló gyomra)

!/? Csapvíz (mindig vizsgáljuk meg az adott ország sajátosságait, preferáljuk a palackozott vizet!)

!/? Sajtok (zsírszegény változat)

!/? Baromfi virsli (mennyire zsíros?)

✗ Sertésből készült virsli (valószínűleg magas a zsiradék tartalma)

✗ Fánk

✗ Gofri

✗ Bundás kenyér

✗ Sajtok (zsírosak)

✗ Teljes kiőrlésű pékáruk

✗ Bacon

# Étkezés a versenyen – Ebéd / Vacsora



- ✓ Rizs
- ✓ Tészta
- ✓ Pékáru
- ✓ Sovány húсок
- ✓ Banán
- ✓ Tejberizs
- ✓ Palacsinta lekvárral

!/? Párolt zöldségek (csak ha nem fogyaszt a sportoló)

!/? Főzelék (csak ha nem fogyaszt a sportoló)

!/? Saláták (csak ha nem fogyaszt a sportoló)

!/? Savanyúság (csak ha nem fogyaszt a sportoló)

!/? Húskészítmények (figyeljük meg, hogy mennyire zsíros?)

✗ Sertésből készült ételek (általában zsírosak)

✗ Bő zsírban sülték (rántott hús, sajt, zöldségek)

# Két mérkőzés között 15-30 perc áll rendelkezésre

---



- energia gél 1 db
- izotóniás ital 3-5 dl
- aszalt gyümölcs 25 g (1 nagyobb marék)
- banán 1 közepes
- gyümölcspüré 1 db
- gyümölcsszelet 1 db
- smoothie 3 dl
- aszalt tallér 1 db

# Két mérkőzés között legalább 45 perc áll rendelkezésre

---



- Izotóniás ital 5-8 dl
- Smoothie 3-5 dl
- Zabszelet
- zabkeksz
- Lekváros zsemle/kifli/kenyér (fehér lisztes) – szendvics (2-3 nagy szelet)
- Mézes zsemle/kifli/kenyér (fehér lisztes) – szendvics (2-3 nagy szelet)
- Grízes tészta, lekvárral /jammel (300 g – 250 g tészta, 50 g lekvár)
- Lekváros palacsinta – 2 db, 4 evőkanál lekvár
- Bármely egyéb szendvics zsírszegények, rostszegényen és fűszerszegényen



# Edzés előtt ~30-40 perccel

Cél: gyors energianyerés → **gyorsan felszívódó szénhidrátforrások!**

## Miket válasszunk?

- banán, dinnye, szőlő
- aszalt gyümölcsök: füge, mangó, mazsola, vörösfonya, sárgabarack
- gyümölcspüré, gyümölcsszelet, obstriegel
- zabszelet, gyümölcsös müzliszelet – nem magos!
- pirítós mézzel/lekvárral
- sós ropiperec, sós pereg, ropi
- zabkeksz
- smoothie: gyümölcsös alapú, nem tejes!
- higított gyümölcslé 1:1 arányban

## Mennyivel előtte együk ezeket?

→ egyéni, kb. 20-30-40 perccel előtte! - **SZIMULÁCIÓ!**

→ nagyjából 20-30g szénhidrát – pl 1 közepes banánban ~25g

-- Pl 1 Aldis obstriegelben- 28g



# Nagy kockázatú készítmények, ne használd őket!

---

- Energiitalok – amfetamin és stimulánsal való szennyezettség, egészségre ártalmas mennyiségű koffein
- Csak interneten vásárolható készítmények, fekete piacon beszerezhető szerek, anabolikus hatású szerrel szennyezettek lehetnek
- Keleti orvostudomány tiltott összetevőt tartalmazó készítményei
- Növényi kivonatok és összetevők - szennyezettség stimulánsokkal, tiltott ephedrinnel, octodrinnel, octopaminnal
- Fogyasztószerke és zsírégetők- gyakori a tiltott ephedrin, sibutramin, amphetiamin
- Izomtömegnövelő szerek - anabolikus hatású tiltott szerekkel szennyezett lehet
- Potencianövelő szerek – sibutraminnal, silfenafillel szennyezett lehet



Köszönöm a figyelmet!