

Kampsportare jagar rätt vikt till priset av uttorkning

Jakten på kilon är viktig i många kampsporter. En ny avhandling vid Göteborgs universitet visar på kroppens begränsade förmåga att snabbt återställa vätskebalansen efter en omfattande kortsiktig viktreduktion. Nästan hälften av undersökta idrottare var på tävlingsdagens morgon kraftigt uttorkade. Det innebär att både uthållighet, explosivitet och styrka kan vara nedsatt när det är tävlingsdags. I avhandlingen framkommer dock att idrottarna själva ser mentala fördelar med metoden.

Stefan Pettersson har i sina studier undersökt den absoluta Sverigeeliten inom kampsporterna brottning, taekwondo, judo och boxning. Det handlar dels om intervjustudier med landslagsaktiva, dels om undersökningar av ett 70-tal landslags- eller elitaktivas vätskestatus och kostintag vid tävlingar.

Gemensamt för de undersökta idrottarna är att de tävlar i idrotter med definierade viktgränser och viktklasser. Inom kampsvärlden anses det allmänt ge en prestationsfördel om en tävlande drastiskt kan reducera kroppsvikten, följt av kraftigt vätske- och matintag för att därigenom kunna få möta en kortare och lättare motståndare. Tidigare forskning visar att mellan 80 och 90 procent av de aktiva i viktklassporterna gör på detta vis.

Ofta handlar det om att idrottarna helt avstått från föda och vätska upp till ett dygn innan invägning, inte sällan kombinerat med ett mycket minskat matintag från 96 timmar innan invägning för att tömma kolhydratdepåerna. Dessutom kombineras detta ibland med bastubad för att svettas ut ytterligare vätska.

Stefan Petterssons avhandling nyanserar bilden av upplevda prestationsfördelar men även av problematiken och de krav som viktklassidrotternas regelsystem ställer på de aktiva gällande kostintag, vikt och vätskebalans. Mätningar vid tävling visar även att kroppens förmåga, att på kort tid återställa vätskebalansen efter omfattande kortsiktig viktreduktion, var långt ifrån tillfredställande. Nästan hälften av de undersökta idrottarna var på tävlingsdagens morgon kraftigt uttorkade.

- I praktiken skulle detta kunna medföra att uthållighet, explosivitet och styrka är nedsatt vid första match. Tidigare forskning har även visat att den mentala förmågan dessutom riskerar att bli nedsatt vilket kan medföra försämrad uppfattningsförmåga och förmåga att på kort tid fatta rätt beslut, säger Stefan Pettersson.

Han fungerar sedan flera år som dietist i Sveriges Olympiska Kommittés resursteam för elitidrottare i Sveriges olika landslag. Han föreslår att områden som kostråd, långsiktig viktoptimering men även en översikt av rådande regelsystem troligen behöver utvecklas ytterligare om man vill minska förekomsten av drastiska kortsiktiga viktminskningar inom viktklassidrotter.

- En väg är att ha invägningarna precis före match, eller att ha invägning som nu men dessutom även en kontrollvägning precis före match där det finns en gräns för hur mycket du får gå upp däremellan. Åtgärder såsom regeländringar räcker antagligen inte. För att ersätta de mentala fördelarna, som avhandlingen också visar att kortsiktig viktreglering är förknippad med, kan mental rådgivning behövas.

Resultaten ger vid handen att många aktörer behöver medvetandegöras om problematiken: alltifrån de aktiva och deras coacher, till kostrådgivare och mentala rådgivare. Även de internationella förbunden för respektive kampsport bör ta regeländringar i beaktande.

Läs avhandlingen: <http://hdl.handle.net/2077/32321>

För mer information:

Stefan Pettersson, telefon: 0702-054751,

e-post: stefan.pettersson@ped.gu.se

Stefan Pettersson lägger fram sin avhandling *Nutrition in Olympic Combat Sports. Elite athletes' dietary intake, hydration status and experiences of weight regulation* vid institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet.

Disputationen sker fredag 12 april, kl 09.15, i Margareta Huitfeldtsalen, Pedagogen hus C, Läroverksgatan 5.