

Uvod

Fenomen, ki ga posplošeno imenujemo šport, izvira iz človekove biti. Z njim človek ustvarja specifičen svet z njemu lastnimi merili. Svet športa je le eden od mnogih svetov, ki jih ustvarjamo na raznih področjih dela (kultura, znanost, umetnost), in se kot tak razvija skozi čas bolj ali manj skladno z razvojem civilizacije. Šport sodobnega časa je popolnoma drugačen v vseh svojih elementih kot šport nekaj več desetletij nazaj. Znanost, strokovnost, izkušnje, tehnologija in predvsem profesionalizem so ga dvignili vse do zgornjih meja človeških sposobnosti in zmogljivosti, kjer je možnosti za razvoj ostalo izjemno malo. Takšna pot se ni dotaknila le vrhunskega športa, temveč tudi vseh drugih oblik te dejavnosti, v največji meri rekreativnega športa.

Vsak udeleženec v tej tekmovalno naravnani dejavnosti, bodisi vrhunski ali rekreativni športnik, želi doseči največ. Slogan *hitreje, višje, močnejše* je pri športnikih tako rekoč zasidran v genih. Zato ne preseneča dejstvo, da so se v iskanju meja vzporedno s samim športom razvila tudi druga področja, ki neposredno vplivajo nanj. In eno izmed teh izjemno pomembnih področij je prehrana.

Prehranjevanje je najpomembnejša dejavnost vsakega živega organizma. A dejavnost živih organizmov se razlikuje, zato je ustreznost prehranjevanja tako ključnega pomena. Kar velja za nek tip populacije, ni nujno oziroma ne more biti enako dobro za popolnoma drug tip populacije. In športniki so specifična vrsta, ki se pomembno razlikuje od večine preostalih prebivalcev na našem planetu. Njihova dejavnost ima mnogo posebnih karakteristik, ki pri prehranjevanju zahtevajo drugačno razmišljanje in pristop, kot narekuje priljubljen rek vsega po malo. Športnik ni sodobni sedeči človek, športnik se giblje, naporno trenira in razmišlja, kako bi lahko treniral še več. Iz svojega telesa želi iztisniti največ in preizkusiti svoje meje, za kar potrebuje prehranjevanje, ki ga bo pri tem maksimalno podpiralo. Sam govorim o prehrani za največjo zmogljivost, ki gre korak naprej od športne prehrane, saj je njen namen zgraditi najzmogljivejši organizem vsakega posameznika.

V vsej noriji zahodnega sveta se je pojem individualnosti oz. individuuma praktično izgubil, kar za športnika pomeni pravo malo katastrofo. Vsak je namreč zgodba zase, zato je tudi pri prehrani za največjo zmogljivost velik poudarek prav na iskanju najoptimalnejšega vnosa in razmerja hranil za vsakega posameznika, za vsak specifičen organizem v različnih športih. A najprej je potrebno zgraditi zdrave temelje, na katerih lahko zraste trdna hiša, katere zadnje nadstropje se praktično nikoli ne konča, saj meje športnih dosežkov niso dokončne, kar znova in

znova potrjujejo tudi novi svetovni rekordi. V osnovi je bistvo in glavni cilj prehrane športnika doseči najboljšo možno regeneracijo, postaviti telo v (novo) ravnovesje – nadomestitev izgubljenih tekočin ter vzpostavitev elektrolitskega ravnovesja, obnovitev energijskih sistemov ter obnovitev telesnih beljakovin. Kdor je pri tej nalogi najuspešnejši, ima veliko prednost pred tekmeci, saj je regeneracija tisti faktor, ki omogoča več intenzivnejšega treninga in s tem posledično boljši rezultat na tekmovanju.

Vedno pa ostaja vprašanje, kolikšen je dejanski doprinos prehrane h končnemu uspehu, saj se ga ne da znanstveno izmeriti. Ob urejenih ostalih področjih trenažnega procesa je vloga prehrane velika, a ima vseeno omejene zmožnosti. Verjetno ste slišali zgodbo o Novaku Djokoviću, ki je pred dvema letoma uspel zmagati 43-krat zapored ter tako hipoma iz številke 3 postal številka 1 moškega tenisa. Takrat so ta izjemen preskok v njegovi igri pripisovali spremembi načina prehranjevanja. Zagotovo je to vplivalo na njegovo zmogljivost, a da bi Novak zaradi izločitve glutena iz prehrane tako suvereno in neubranljivo zadeval backhand udarce po paraleli, močno dvomim. In nenazadnje, Novak je bil že pred tem vrhunski igravec. S tem primerom želim povedati le, da prehrana ni čudodelnež, vseeno pa na dolgi rok naredi pomembno razliko za vaš končni uspeh.

Še večji kamen spotike so prehranska dopolnila in njihov vpliv na zmogljivost organizma. Na eni strani odpor in strah nekaterih, na drugi strastni zagovorniki, nad vsemi pa močan marketing, ki zmedo še poveča. Kljub mnogim nedokazanim prehranskim dopolnilom so zahteve športa pogosto tako velike, da s suplementacijo prehrane s prehranskimi dopolnili uspešno nadgradimo regeneracijo ali v nekaterih primerih neposredno vplivamo na boljši nastop. Vendar nikoli se ne pustite zavesti, da so prehranska dopolnila lahko enakovredna dopingui. Prepovedane snovi so prepovedane ne le zaradi potencialnih negativnih zdravstvenih vplivov na telo, temveč tudi zaradi očitno velike učinkovitosti, ki daje neulovljivo prednost pred ostalimi. Žal so nekateri športi na najvišjem nivoju prišli tako daleč, da je brez uporabe nedovoljenih poživil praktično nemogoče zmagati. Kolesarstvo se je znašlo v veliki krizi ne le zaradi Lancea Armstronga, temveč zaradi številnih drugih kolesarjev, ki so priznali jemanje dopinga in s tem potrdili vsaj dve stvari: kot prvo, da je zahtevnost in intenzivnost športa trenutno na takšnem nivoju, da je za doseganje najvišjih mest uživanje prepovedanih snovi skorajda nujno; in kot drugo, da kljub nečednostim Armstrong v bistvu ni počel nič kaj takega, kar ne bi tudi ostali tekmovalci, ki so ga želeli premagati.

Zelo podobna situacija je prav zagotovo tudi v atletiki, a k sreči sem imel možnost spoznati, da se s trdim, sistematičnim delom, s pravilno prehrano ter

prehranskimi dopolnili in vsem ostalim znanjem da doseči vrh na pošten način, hkrati pa premagati mnoge tekmovalce, ki so podlegli doping. V tem sam vidim največjo vrednost zlate medalje Primoža Kozmusa na olimpijskih igrah v Pekingu leta 2008, saj je ta uspeh dokazal, da je dostopno znanje o treningu ter prehrani dovolj veliko za Olimp. Verjetno pa je cena poštenega načina dela neosvojljivost svetovnega rekorda.

V pričujoči knjigi želim z vami deliti vse svoje znanje, izkušnje ter dognanja znanosti na področju prehrane in prehranskih dopolnil v športu, s ciljem podpore razvoja potenciala športnika v največji možni meri, razvoja njegove največje zmogljivosti in uspeha.