

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

שתיית ברד במהלך תחרות טריאתלון

פעילות גופנית עצימה וממושכת, כגון טריאתלון, אשר מבוצעת בסביבה חמה (מעל ל-30 מעלות) מושפעת לרעה מתנאי הסביבה, בין היתר עקב עליה בטמפרטורת הליבה של הגוף, יצירת עומס חום, חוסר הענות של מערכת העצבים המרכזית להמשך המאמץ והפחתת האקטיבציה של השרירים.

אי לכך, יש שימוש נרחב באסטרטגיות לקירור הגוף לפני פעילות גופנית עצימה וממושכת אשר מבוצעת בחום כדוגמת קירור הגוף לפני הפעילות באמצעות טבילה במים קרים. אולם, קירור זה יהיה אפקטיבי רק בחלק הראשון של תחרות טריאתלון בה לרוב הגוף מקורר במסגרת השחייה במים.

במחקר שבוצע באוניברסיטת ניו-קאסל שבאוסטרליה, בדקו החוקרים את ההשפעה של שתיית ברד במהלך קטע הרכיבה בטריאתלון על טמפרטורת הליבה וביצועי הריצה בתחרות. במסגרת המחקר ביצעו הטריאתלטים 2 מאמצי טריאתלון בסביבה חמה (32-34 מעלות). המאמצים כללו שחיה בת 1.5 ק"מ ושעה רכיבה שאשר בוצעו בעצימות קבועה בשני המאמצים וכן קטע ריצה ל-10 ק"מ, אותו הונחו הנבדקים לבצע בקצב עצמוני. באחד מהמאמצים שתו הנבדקים נוזלים בטמפרטורת הסביבה (32-34 מעלות) ובשני הם שתו ברד (קרח מרוסק) במינון של 10 גר' לכול ק"ג גוף.

ממצאי המחקר הראו שכאשר הנבדקים שתו את הברד במהלך קטע הרכיבה, השתפרו ביצועיהם בקטע הריצה (זמן הריצה ל-10 ק"מ) בכ-2.5% בהשוואה לפעם בה שתו את הנוזלים בטמפרטורת הסביבה. עוד נמצא, כי טמפרטורת הליבה שלהם הייתה נמוכה בכ-2 מעלות ובמהלך הקילומטר האחרון של הריצה צריכת החמצן שלהם הייתה גבוה יותר, דבר המצביע על עבודה עצימה יותר בהשוואה למצב של שתיית נוזלים בטמפרטורה חמה.

לאור זאת, החוקרים ממליצים על צריכה של ברד במינון של 10 גר' לק"ג גוף (לדוגמא, 750 גרם לספורטאי השוקל 75 ק"ג) במסגרת קטע הרכיבה בטריאתלון אשר מבוצע בתנאי סביבה חמים.

כתב ניר בדולח, מאמן טריאתלון מוסמך בעל ותק עשיר, מרכז קורס מדרכי טריאתלון במכללה האקדמית ביןגייט.