

Fyysisen kunnon ja ravinnon merkitys shakissa

Jussi Tella, Juniorivalmennusviikonloppu, 27.11.2004

Miksi tällainen aihe?

- Kukaan meistä ei ole ikinä, eihän...
 - ◆ Ollut väsynyt pitkän pelin jälkeen
 - ◆ Ollut täysin poikki viikon mittaisen turnauksen lopussa
 - ◆ Havainnut pikapelikisassa, että ajatukset ovat "sumeita"
 - ◆ Havainnut pitkän pelin aikana, että päässä "ei ole ajatuksia"
- Mutta kuinka moni meistä on, vai onko...
 - ◆ Tehnyt jotain säästääkseen energiaa turnauksen aikana?
 - ◆ Pitkittänyt peliä, koska on huomannut vastustajan väsyvän?
 - ◆ Aloittanut liikuntaharrastuksen kilpashakin vastapainoksi?
 - ◆ Muuttanut ruokailutottumuksiaan pitkää turnausta varten?

Shakki urheilulajina

Shakin piirteitä

- Ei fyysinen urheilulaji
 - ◆ Ei suoraa fyysistä rasitusta eikä kulutusta
 - ◆ Henkinen rasitus: stressi, unenpuute, vieras päivärytmi
- Pitkäkestoinen urheilulaji
 - ◆ Peli: 5-6 tuntia shakkia päivässä
 - ◆ Turnaus: 5-9 päivän mittaisia turnauksia
- Sukulaislajeja
 - ◆ Pyöräily, palloilulajit
 - ◆ Päivätyö, ylioppilaskirjoitukset

Suomalaisten piirteitä (1)

- Kahvi
 - ◆ Suomalaiset juovat kahvia eksoottisissakin kisoissa
- Alkoholi
 - ◆ Legendoja suomalaisten alkoholinkäytöstä turnauksissa
- Ruoalla ei merkitystä -ajatukset
 - ◆ Ei huomiota ruokaan, McDonalds ja pitsa ok kaikkialla
- Kunnolla ei merkitystä -ajatukset
 - ◆ Suomalaiset kärsivät toistuvasti turnausväsymyksestä

Suomalaisten piirteitä (2)

- Tomi Nybäck
 - ◆ Shakillisen harjoittelun ohella kuntosaliharjoittelu
- Jussi Tella
 - ◆ Shakin lisäksi tennis, jalkapallo, salibandy, vaellus
- WeTP
 - ◆ Shakinpelaajien jalkapallojoukkue Helsingissä, perustettu 1999, mukana parikymmentä shakinpelaajaa
 - ◆ Kesäisin jalkapalloa, talvisin futsalia (tiistaisin klo 22-23 Puistolän

palloiluhallissa)

- ◆ Lisätietoja: Markku Hartikainen ja <http://www.shakki.net/wetp/>

Henkinen suorituskyky

- Vaikuttavia tekijöitä
 - ◆ Lämpötila: yli 25 asteessa suorituskyky laskee
 - ◆ Vireystila: unenpuute laskee ensin henkistä suoritusta
 - ◆ Nestetasapaino: nestetasapainon heilahtelut aiheuttavat väsymystä, ja vähentävät vireyttä ja siis suorituskykyä
 - ◆ Energiatasapaino: liian vähäinen tai huono ruokavalio laskee aivojen energiantuotantoa, ja samalla suorituskykyä
- Lisäksi
 - ◆ Huono kunto ja huono istumisasento aiheuttavat lihasjännitystä ja -rasitusta, ja samalla heikentävät myös henkistä suorituskykyä

Urheiluravitsemus

Urheiluravitsemus: vuosikymmenien tutkimusten tulos, jolla pyritään parantamaan urheilijan suorituskykyä. Huippu-urheilijoilla lisäksi apuna vuosien kokemus omasta kehostaan ja omista ravintotottumuksistaan kovien suoritusten aikana.

Hiilihydraatit (1)

- Elimistön käyttämä energia tulee hiilihydraateista, rasvoista ja proteiineista
- Aivojen käyttämä energia tulee pelkästään glukoosista
 - ◆ Glukoositason (= veren sokerin) heittälyt aiheuttavat aivotoiminnan häiriöitä, väsymystä ja vireyden laskua
- Lyhytkestoiset ja -kestoiset hiilihydraatit: sokeri (=sakkaroosi), fruktoosi, glukoosi
- ◆ Sokeri, suklaa, banaani, virvoitusjuomat, tuoremehut

Hiilihydraatit (2)

- Pitkäkestoiset ja -kestoiset hiilihydraatit: tärkkelys, maltoosi, dekstroosi
 - ◆ Tumma leipä, tumma riisi, pasta, palkokasvit
- Hiilihydraattivarastojen täydentäminen: runsaasti niitä sisältäviä vähärasvaisia ruokia 3-5 tuntia ennen suoritusta
 - ◆ Hiilihydraatin lähteitä: leipä, pasta, peruna, riisi, puurot
 - ◆ Mieluiten pitkäkestoisia hiilihydraatteja, jotta veren glukoositaso pysyy tasaisena

Sokeri (energia)

- Hiilihydraatit (sokeri ja tärkkelys) tuottavat elimistölle energiaa
 - ◆ Elimistön, erityisesti aivojen, energiansaanti
- Tyypit
 - ◆ Veren sokeri (glukoosi): pikaisesti energiaa
 - ◆ Sokeri (sakkaroosi): varsin nopeasti energiaa
 - ◆ Tärkkelys ("pitkäkestoiset hiilihydraatit"): hitaasti ja tasaisesti energiaa
- <http://www.kuntolehti.com/kirjasto/ravinto/sokeri.html>

Proteiinit

- Proteiinit ovat elimistön rakennusaineita
 - ◆ Proteiinit ovat välttämättömiä elimistön normaalille toiminnalle: aivojen ja hermoston toiminta, hormonien rakentaminen
 - ◆ Urheilusuorituksesta palautuminen kuluttaa proteiineja
- Proteiinin lähteitä: soija, maito, maitotuotteet, liha, kala, pähkinät, siemenet, pavut
 - ◆ Normaali terveellinen ruoka takaa Suomessa riittävän proteiinien saannin (myös tavalliselle urheilijalle)

Nestetasapaino (1)

- Ihmisestä 50-60% on vettä
 - ◆ Verestä valtaosa on vettä
 - ◆ Nestetasapaino voi heitellä erittäin paljon kuuman ilman, kehon lämpötilan tai fyysisen ponnistelun takia
- Kaikki nesteet eivät korjaa nestetasapainoa
 - ◆ Kahvi ja alkoholi kiihdyttävät nesteen poistumista kehosta
 - ◆ Urheilujuomat (yleensä nestettä, sokeria ja suolaa tai muita mineraaleja) tarpeen vain rankoissa suorituksissa
- Ihminen tarvitsee nestettä päivittäin 2,5 l
 - ◆ Fyysinen rasitus, korkea lämpötila - päivittäinen nestetarve jopa 6 l

Nestetasapaino (2)

- Nestetasapainon vaikutukset
 - ◆ Nestetasapaino vaikuttaa hermoston toimintaan: riittämätön neste heikentää henkistä kestävyyttä ja hidastaa palautumista
- Nestetasapaino kaikkein tärkein ravitsemusasia fyysisissä urheilulajeissa
 - ◆ Nestetasapaino tärkeää shakissa kuumissa maissa tai erityisen pitkissä peleissä/turnauksissa
 - ◆ Nestetasapainosta huolehtiminen hyödyllistä kaikissa shakkipeleissä (ja normaalissa elämässäkin)
- <http://www.kuntolehti.com/kirjasto/ravinto/neste.html>

Kahvi (piristeet)

- Kofeiini on maailman yleisin piriste
 - ◆ 0,5-1 tuntia ennen suoritusta 1-2 kuppia kahvia kiihdyttää elimistön toimintaan ja aineenvaihduntaa (mistä saattaa olla hyötyä joillekin urheilijoille)
- Eri juomien kofeiinipitoisuuksia
 - ◆ Tee: 30 mg / kuppi
 - ◆ Coca-Cola: 35 mg / pullo
 - ◆ Kahvi: 75 mg / kuppi (vaihtelee pikakahvin 65 mg:sta vahvan suodatinkahvin 110 mg:aan)
 - ◆ Red Bull: 80 mg / tölkki
- <http://www.kuntolehti.com/kirjasto/ravinto/energiajuomat.html>

Muut

- Alkoholi
 - ◆ Ei tunnettuja hyötyjä kestävyysurheilijalle, paljon tunnettuja haittoja

- Tupakka
 - ◆ Ei tunnettuja hyötyjä kestävyysurheilijalle, paljon tunnettuja suorituskykyä laskevia ja terveydellisiä haittoja
- ...

Esimerkkejä

Shakin ja ravinnon, tai shakin ja liikunnan suhteesta on vaikea löytää tieteellistä tietoa. Siksi helpointa on aloittaa tiedon kartuttaminen omilla kokemuksilla.

Tapaus Elista

- Suomen joukkue Elistan olympialaisissa
 - ◆ Sammalvuo, Salmensuu, Pihlajasalo, Holmsten, Manninen, Agopov, (Tella)
 - ◆ Päivittäin ulkoilua, lenkkeilyä, jalkapalloa
 - ◆ Raittiin ilman lisäksi hyvä yhteishenki plussana
- Ongelmia
 - ◆ Päivärytmi: parit tulivat vasta öisin klo 01-02
 - ◆ Ruoka: ruokamyrkytykset, ruoan määrä

Tapaus Bad Wiessee

- Suomalaiset Alpeilla
 - ◆ Tella & Paasikangas-Tella
 - ◆ Päivittäin muutaman tunnin annos ulkoilua
 - ◆ Useina päivinä 3-4 tunnin annos rankkaa vaellusta ja kiipeilyä vuoristossa
 - ◆ Raitista ilmaa, nähtävyyksiä, turismia, mukavia ihmisiä plussana
- Ongelmat
 - ◆ Turnauskestävyys (9-päiväinen turnaus)

Tapaus Keto-Tella

- Vain yksi tavallinen JSM-peli
 - ◆ Lähes 5-tuntinen peli
 - ◆ Pitkään epäselvä asema
 - ◆ Väsymys jo pelin alkaessa
 - ◆ Plussana havainto siitä, että pelin lopussa oli parempi ja pirteämpi kuin pelin alussa
- Ongelmat
 - ◆ Mitä pelin alussa/aikana pitää juoda/syödä?
 - ◆ Miten varmistaa pirteys pelin ratkaisuhetkillä?

Tapaus Joukkueplikstit 2004

- Energiajuomat ja -patukat testissä
 - ◆ Lauantai: järeitä energiapatukoita, energiajuomaa, ei varsinaista ruokaa lainkaan
 - ◆ Sunnuntai: normaali lounas, lisäksi myslipatukoita ja 5,5 l vettä kilpailun aikana, myös suihku
- Ongelmia
 - ◆ Kilpailua edeltävä "tankkaus"?

- ◆ Lauantai-illan päivällisellä suuri merkitys?
- ◆ Pelitilan kuumuus ja huono ilmanvaihto haittana

Vinkkejä

Lopuksi nyrkkisääntöjä siihen, miten kannattaa toimia pelin tai turnauksen aikana.

Vinkit: pelin aikana

- Jos kuitenkin huomaat olevasi väsynyt pelin aikana, tai tarvitsevasi lisäenergiaa
 - ◆ Pitkä peli, peli juuri alkanut: juo vettä/mehua/sokeritonta limsaa, syö voileipä/hedelmiä/pähkinöitä (pitkään vaikuttava energialisä)
 - ◆ Pitkä peli, kriittinen aikapula alkamassa: ehkä kahvi, ehkä suklaapatukka (nopea energialisä, ja sokeritasapainon heittäminen tapahtuu ehkä pelin jälkeen)
- Yleisesti
 - ◆ Vesipullo ja hedelmät hyödyllisiä pelin aikana aina
 - ◆ Limsa ja suklaa "hätätapauksessa"

Vinkit: turnauksen ruokavalio

- Oppikirjasta
 - ◆ Pidä kehon energiavarastot täynnä
 - ◆ Älä anna kehon nestetasapainon järkkäyä yhtään suorituksen tai turnauksen aikana
 - ◆ Älä syö tuntia ennen urheilusuoritusta, ainakaan rasvaisia ja raskaita aterioita, ja syö mieluiten pitkiä hiilihydraatteja
- Käytännössä
 - ◆ Syö hyvin aamulla ennen peliä, syö yksi hyvä ateria päivässä koko turnauksen ajan

Vinkit: turnausrutiini

- Hyvät yöunet
- Rauhallinen aamupala
- Maksimissaan 30 minuutin valmistautelu
 - ◆ Liika valmistautuminen johtaa shakkimyrkytykseen
- Ulkoilua, nähtävyyksiä
 - ◆ Turnauksen aikataulu huomioiden
- Kevyt lounas
 - ◆ Riippuen pelin alkuajasta
- Peli
 - ◆ Pelin kesto vaihtelee paljon
- Maksimissaan 30 minuutin jälkianalyysi
 - ◆ Varsinainen jälkianalyysi kotona turnauksen jälkeen
- Rauhallinen illallinen
- Lyhyt seuraavan vastustajan pelin ja pelityylin selvittäminen
 - ◆ Shakkitietokannasta tms.

Lähteet

- Mikael Fogelholm: Ravitseminen, liikunta ja terveys, Gummerus 1993

- Lance Armstrong: Ei ainoastaan pyöräilystä, Gummerus 2002
- Internet, mm. www.urheiluravitsemus.net
- Keskustelut mm. SM-tason yleisurheilijan, kilpatason maantiepyöräilijän ja kv-tason extreme-urheilijan kanssa
- Omat kokemukset kv-tason shakin, harrastelijatason jalkapallon ja salibandyn sekä vaelluksen parista