



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Ενεργειακές ανάγκες στον αθλητισμό νέων

Prof. Marco Malaguti

Τμήμα Μελετών Ποιότητας Ζωής – Πανεπιστήμιο της
Μπολόνια



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Ενεργειακές ανάγκες σε όλη τη διάρκεια της μέρας ενός νέου αθλητή



Η μέρα ενός νέου αθλητή εκτυλίσσεται μεταξύ σχολείου, μετακινήσεων, μελέτης και κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Κάθε φάση απαιτεί ενέργεια.



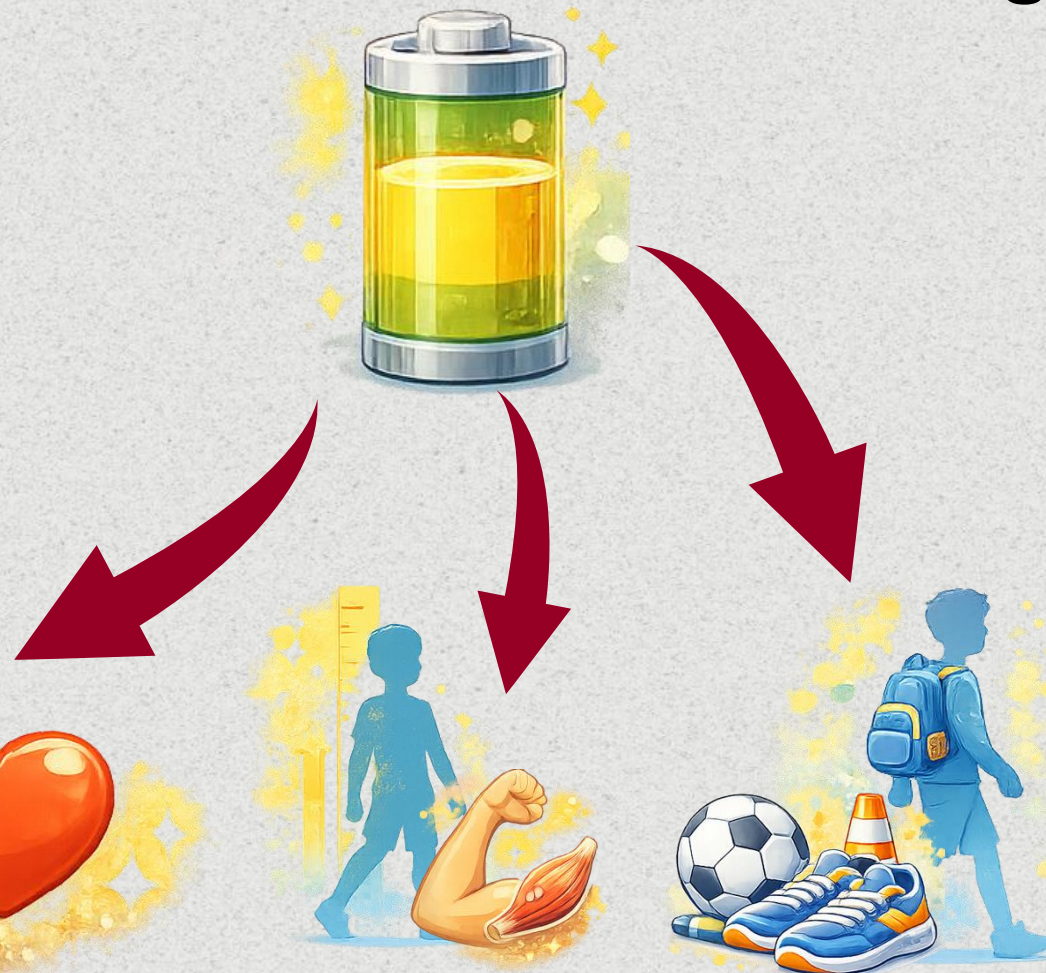
Αυτή η ενέργεια καθορίζει όχι μόνο την ποιότητα της προπόνησης, αλλά και την ικανότητα να μαθαίνεις, να συγκεντρώνεσαι, να αναρρώνεις και να διαχειρίζεσαι την ανάπτυξη.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Από τι εξαρτώνται πραγματικά οι ενεργειακές ανάγκες



Τέσσερις βασικοί παράγοντες:

- Βασικός μεταβολισμός: ενέργεια για αναπνοή και ζωτικές λειτουργίες
- Ανάπτυξη: δημιουργία νέων ιστών και μυϊκής μάζας
- Καθημερινή κίνηση, σχολείο και κοινωνικές δραστηριότητες
- Προπόνηση: ποικίλλει ανάλογα με την πειθαρχία, την ένταση και τη συχνότητα

Δύο αθλητές της ίδιας ηλικίας και αθλήματος μπορεί να έχουν πολύ διαφορετικές ανάγκες. Ο στόχος είναι να μάθουν να αναγνωρίζουν τα σήματα του σώματός τους.

Όταν η ενέργεια δεν είναι αρκετή



Διακριτά σήματα:

- Δυσκολία διατήρησης της έντασης στο τέλος της προπόνησης
- Απώλεια συγκέντρωσης στο σχολείο, ευερεθιστότητα, κακός ύπνος

Πιο εμφανή σημάδια:

- Επίμονη κόπωση, αυξημένοι μικροτραυματισμοί
- Καθυστερημένη ανάπτυξη ή, στα κορίτσια, ακανόνιστος εμμηνορρυσιακός κύκλος

Η υπερβολική τροφή συγκεντρωμένη σε λίγες στιγμές προκαλεί επίσης πεπτικές δυσκολίες και πτώση απόδοσης.



Κατανομή ενέργειας κατά τη διάρκεια της ημέρας

Ο χρόνος έχει τόση σημασία όση και η ποιότητα.

Παράδειγμα: απογευματινή προπόνηση (17:00–19:00)

- Πλούσιο πρωινό → σταθερή βάση
- Μεσημεριανό (13:30–14:30) → υδατάνθρακες και θρεπτικά συστατικά
- Σνακ 60–90 λεπτά πριν την προπόνηση → γρήγορη ενέργεια
- Βραδινό μετά την προπόνηση → αποκατάσταση και αναπλήρωση



Ένα πρωινό

Σταθερή βάση για τη μέρα· παρέχει διαρκή ενέργεια για το σχολείο και την πρωινή δραστηριότητα.



Μικρά σνακ

Σνακ πριν την προπόνηση 60–90 λεπτά πριν: αναπληρώνει ενέργεια χωρίς να επιβαρύνει τον αθλητή.



Δύο κύρια γεύματα

Μεσημεριανό με υδατάνθρακες και θρεπτικά συστατικά· βραδινό για συμπλήρωση πρόσληψης και υποστήριξη αποκατάστασης.

Προσαρμογή διατροφής σε ημέρες προπόνησης, αγώνα και ανάπαυσης

Ημέρες προπόνησης:

Το σώμα καταναλώνει περισσότερο και πρέπει να λαμβάνει περισσότερο καύσιμο, κυρίως μέσω σύνθετων υδατανθράκων.

Ημέρες αγώνα:

Οικεία, εύπεπτα γεύματα που λαμβάνονται με τον κατάλληλο χρόνο. Η προβλεψιμότητα έχει τη μεγαλύτερη σημασία.

Ημέρες ανάπαυσης:

Η συνολική πρόσληψη μπορεί να μειωθεί ελαφρώς, αλλά η ποιότητα πρέπει να παραμένει υψηλή. Το σώμα εξακολουθεί να χρειάζεται θρεπτικά συστατικά για αποκατάσταση και ενοποίηση της προπόνησης.



Τι μπορεί να κάνει ένας προπονητής;



Για να θυμάστε:

- Υπενθυμίζετε στους αθλητές να τρώνε ένα επαρκές σνακ πριν την προπόνηση
- Τονίζετε τη σημασία του πρωινού και της ενυδάτωσης
- Ενθαρρύνετε την τήρηση τακτικών ωρών γεύματος



Να είσαι πρότυπο:

Κάντε τη διατροφή φυσικό μέρος του αθλητικού ταξιδιού - όχι υποχρέωση ή πηγή άγχους. Η προετοιμασία του σώματος μέσω διατροφής σημαίνει να το σέβεσαι.