



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Ενυδάτωση και ισορροπία υγρών

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.

Η ενυδάτωση είναι μέρος της προπόνησης

Η ενυδάτωση είναι μέρος της προετοιμασίας:

Ακόμα και ένα απόγευμα στο σχολείο χωρίς πόση αρκεί για να επηρεαστεί η συγκέντρωση, η αντοχή και η αποκατάσταση.

Όταν η απώλεια υγρών δεν αντισταθμίζεται κατά τη διάρκεια της προπόνησης:

- Οι χρόνοι αντίδρασης επιβραδύνονται
- Οι μύες και η καρδιά κουράζονται νωρίτερα
- Ο κίνδυνος πονοκεφάλου και απώλειας συγκέντρωσης αυξάνεται

Ένας καλά ενυδατωμένος αθλητής είναι πάντα ένας πιο αποδοτικός αθλητής.



Πώς λειτουργεί η ισορροπία υγρών στο σώμα



Ιδρώτας, θερμότητα και ισορροπία υγρών:

Όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει — κατά τη διάρκεια σωματικής δραστηριότητας, στη ζέστη ή σε γυμναστήριο με πολύ κόσμο — η εφίδρωση αυξάνεται για να διαχέει τη θερμότητα.

Ο ιδρώτας δεν είναι μόνο νερό, αλλά και ανόργανα άλατα.

Εάν ένας νέος δεν πίνει αρκετά κατά τη διάρκεια της ημέρας, φτάνει στην προπόνηση ήδη σε έλλειμμα. Το σώμα τότε δίνει προτεραιότητα στις ζωτικές λειτουργίες έναντι της απόδοσης.

Βασική παρατήρηση:

- Αυτό που πίνεται στις προηγούμενες ώρες είναι εξίσου σημαντικό με αυτό που πίνεται κατά τη διάρκεια της ίδιας της δραστηριότητας.

Σημεία αφυδάτωσης: τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια δραστηριότητας



Η αφυδάτωση αυξάνεται σταδιακά:

Πρώιμα σημάδια:

- Δυσκολία συγκέντρωσης, αίσθηση πρώιμης κόπωσης
- Κράμπες, έντονη δίψα, κοκκινισμένο δέρμα, πονοκέφαλος

Τι μπορεί να παρατηρήσει ένας προπονητής:

- Μειωμένη αντιδραστικότητα και τεχνικά λάθη σε απλές καταστάσεις
- Πιο αργή αποκατάσταση κατά τα λεπτά ανάπαυσης

Μια απλή εξέταση:

- Σκούρα ούρα σχεδόν πάντα υποδηλώνουν σημαντικό έλλειμμα υγρών.



Κατανομή υγρών κατά τη διάρκεια της ημέρας



Πριν

Πίνετε τακτικά με μικρές γουλιές κατά τη διάρκεια της ημέρας

Κατά τη διάρκεια

Συχνές μικρές γουλιές σε τακτά διαστήματα (αν > 1 ώρα)

Μετά

Αναπληρώστε τα χαμένα υγρά — ακόμα και ένα ποτήρι βοηθά στην αποκατάσταση

Μην περιμένετε τη δίψα:

Η δίψα είναι ένα καθυστερημένο σήμα — εμφανίζεται όταν το σώμα βρίσκεται ήδη σε έλλειμμα. Η αποτελεσματική ενυδάτωση πρέπει να ξεκινά τις ώρες πριν την προπόνηση.

Αυτό που πίνεται στις προηγούμενες ώρες είναι εξίσου σημαντικό με αυτό που πίνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Νερό ή αθλητικά ποτά;

Το νερό είναι η βάση:

Στις περισσότερες περιπτώσεις, το νερό είναι παραπάνω από αρκετό κατά τη διάρκεια προπόνησης και καθημερινής δραστηριότητας.

Τα αθλητικά ποτά μπορεί να είναι χρήσιμα μόνο σε συγκεκριμένες περιπτώσεις:

- Πολύ έντονη προπόνηση διάρκειας άνω των 90 λεπτών
- Δραστηριότητα σε ακραία ζέστη
- Τουρνουά με αγώνες κοντά ο ένας στον άλλο

Χρησιμοποιούμενα αδιακρίτως, τα αθλητικά ποτά εισάγουν περιττά σάκχαρα και δημιουργούν κακές συνήθειες. Αξιολογείτε ανάλογα με το πλαίσιο — όχι ως αυτόματη επιλογή.



Ο ρόλος του προπονητή: δημιουργία κουλτούρας ενυδάτωσης

Δημιουργία κουλτούρας ενυδάτωσης:

Ένας προπονητής μπορεί να δημιουργήσει ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει την τακτική πόση:

- Μια υπενθύμιση πριν την προπόνηση
- Μια δομημένη διακοπή για νερό κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- Προσωπικό παράδειγμα — πάντα να έχει μαζί του ένα μπουκάλι νερό
- Διδάσκοντας τους αθλητές ότι τα σκούρα ούρα σηματοδοτούν αφυδάτωση

Προσέξτε:

- Αθλητές που δεν πίνουν ποτέ κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης
- Εκείνους που φτάνουν ήδη κουρασμένοι ή εμφανίζουν επαναλαμβανόμενα σημεία αφυδάτωσης

