



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Διατροφή σε ημέρες προπόνησης, αγώνα και ανάπαυσης

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.

Γιατί δεν «μετράνε» όλες οι μέρες με τον ίδιο τρόπο



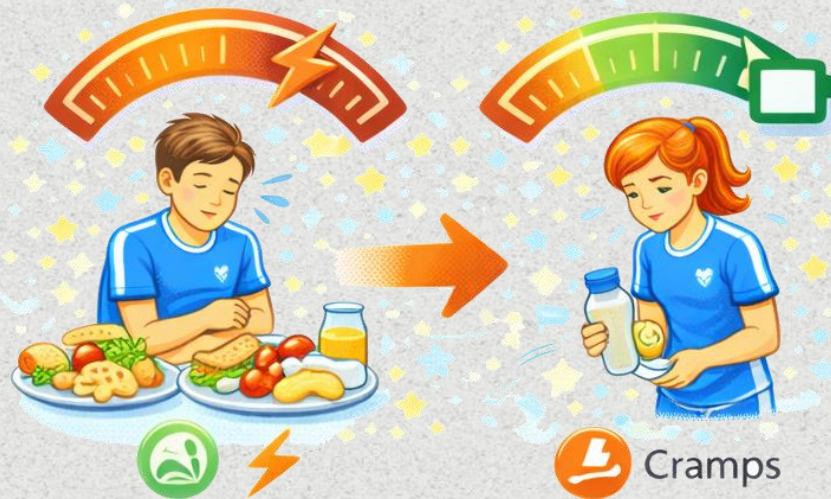
Δεν απαιτούν όλες οι μέρες την ίδια ενέργεια:

Οι μέρες υψηλής φόρτωσης, χαμηλής φόρτωσης, αγώνα και ανάπαυσης απαιτούν η καθεμία ελαφρώς διαφορετικές διατροφικές στρατηγικές.

Πολλοί έφηβοι τείνουν να τρώνε με τον ίδιο τρόπο ανεξάρτητα από τις αθλητικές τους υποχρεώσεις. Αυτό οδηγεί σε:

- Μέρες κατά τις οποίες καταναλώνουν πολύ ενέργεια
- Μέρες κατά τις οποίες καταναλώνουν πολύ λίγο

Η αναγνώριση των διαφορών βοηθά να αποφευχθεί η κόπωση και η πτώση απόδοσης.



Μέρες έντονης προπόνησης: τι πραγματικά αλλάζει

Απαιτούνται μεγαλύτερα αποθέματα ενέργειας:

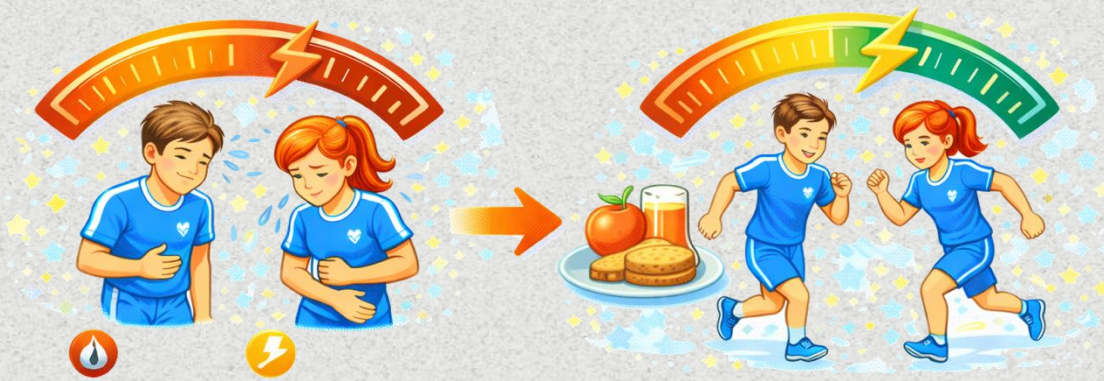
Προπόνηση αργά το απόγευμα:

- Πιο ουσιαστικό μεσημεριανό + πιο «στοχευμένο» απογευματινό σνακ για αποφυγή πτώσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης

Προπόνηση νωρίς το απόγευμα:

- Εύκολα εύπεπτο μεσημεριανό: σύνθετοι υδατάνθρακες, αποφυγή λιπαρών σαλτσών, περιορισμός πρωτεΐνης
- Το σνακ μετά την προπόνηση πρέπει να είναι πιο ουσιαστικό

Δεν χρειάζονται μεγάλες ποσότητες, αλλά απαιτείται μεγαλύτερη προσοχή στην ποιότητα του γεύματος.



Ημέρα αγώνα:

ο κανόνας της «προβλεψιμότητας»



Ο κανόνας της προβλεψιμότητας:

Το σώμα πρέπει να λειτουργεί χωρίς εκπλήξεις. Αποφύγετε άγνωστες τροφές ή πειράματα της τελευταίας στιγμής.

Το γεύμα πριν τον αγώνα πρέπει να είναι:

- Απλό και εύπεπτο
- Καλά ανεκτό — μείνετε σε αυτό που το σώμα γνωρίζει

Πολλοί έφηβοι τρώνε πολύ λίγο ή πολύ λόγω ενθουσιασμού ή έντασης. Ο προπονητής μπορεί να μεταδώσει ηρεμία και να υπενθυμίσει στους αθλητές ότι ο αγώνας προετοιμάζεται και μέσω ενός συνεπούς γεύματος.

Τι συμβαίνει μετά τον αγώνα

Αποκατάσταση μετά τον αγώνα:

Μετά από έναν αγώνα το σώμα έχει καταναλώσει μεγάλη ποσότητα ενέργειας και βρίσκεται συχνά υπό φυσική και συναισθηματική καταπόνηση.

Ενθαρρύνετε το συντομότερο δυνατόν:

- Ένα μικρό σνακ αποκατάστασης
- Ακολουθούμενο από ένα πλήρες, ισορροπημένο γεύμα

Ένας έφηβος που δεν τρώει μετά τον αγώνα κινδυνεύει να φτάσει την επόμενη μέρα με ανεπαρκή ενεργειακά αποθέματα, θέτοντας σε κίνδυνο τη συνολική αποκατάσταση.



Ημέρες ανάπαυσης: γιατί δεν είναι «ελεύθερες μέρες»



Η ανάπαυση δεν είναι απουσία εργασίας:

Η ανάπαυση είναι η στιγμή που οι ιστοί ανοικοδομούνται, το σώμα επεξεργάζεται τα ερεθίσματα προπόνησης και συντελείται βελτίωση. Εάν η ενεργειακή πρόσληψη είναι πολύ χαμηλή, η αποκατάσταση θα είναι λιγότερο αποτελεσματική.

Τις ημέρες ανάπαυσης:

- Η θερμιδική πρόσληψη μπορεί να μειωθεί ελαφρώς — αλλά η ποιότητα γεύματος πρέπει να παραμένει υψηλή
- Πρωτεΐνες καταναλωμένες κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Σύνθετοι υδατάνθρακες και καλή ενυδάτωση

Αυτό διασφαλίζει ότι το σώμα παρουσιάζεται αναγεννημένο για τις επόμενες προπονήσεις.

Τι μπορεί να κάνει ένας προπονητής για να καθοδηγήσει την εβδομαδιαία διατροφή



Καθοδήγηση της διατροφικής εβδομάδας:

Ένας προπονητής δεν χρειάζεται να οργανώνει τις διατροφικές μέρες των αθλητών, αλλά μπορεί να εξηγεί ότι στη διάρκεια μιας εβδομάδας υπάρχουν μέρες με υψηλότερες ενεργειακές απαιτήσεις και μέρες με χαμηλότερες.

Απλά μηνύματα με πραγματική επίδραση:

- Ένα υπερβολικά ελαφρύ μεσημεριανό μια μέρα υψηλής φόρτωσης θέτει σε κίνδυνο ολόκληρη την προπόνηση
- Ένα ισορροπημένο γεύμα μια ημέρα ανάπαυσης κάνει τον αθλητή πιο φρέσκο την επόμενη μέρα

Η κατανόηση αυτών των μηχανισμών βοηθά τους νέους αθλητές να γίνουν πιο αυτόνομοι και συνειδητοί.