

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Τι χρειάζεται ο αθλητής: διατροφή, ενέργεια και απόδοση

Για όσους ασκούν αθλητισμό, η διατροφή αποτελεί θεμελιώδη πόρο, όχι απλώς τρόπο ελέγχου του βάρους. Αυτά τα φυλλάδια παρουσιάζουν με ουσιαστικό τρόπο τη σχέση μεταξύ διατροφής, ενέργειας και απόδοσης, καθώς και τη σημασία της τακτικής και ισορροπημένης διατροφής.

ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ:

- Φυλλάδιο 1** Αρχές διατροφής για αθλητές
- Φυλλάδιο 2** Εξισορρόπηση διατροφής και ενέργειας
- Φυλλάδιο 3** Πώς να τρεφόμαστε για τη βελτίωση της απόδοσης

AREA 3 · ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1

Αρχές διατροφής για αθλητές

Για έναν αθλητή η διατροφή δεν χρησιμεύει μόνο για να κόψει την πείνα, αλλά για να παρέχει στον οργανισμό την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται με τον σωστό τρόπο. Η τακτική και ισορροπημένη διατροφή βοηθά να νιώθουμε πιο δυνατοί και ανθεκτικοί κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Οι υδατάνθρακες είναι σημαντικοί για την ενέργεια, οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στην ανάπτυξη και την αποκατάσταση των μυών, ενώ τα υγιεινά λιπαρά βοηθούν στη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Η επαρκής κατανάλωση νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι επίσης θεμελιώδης για την υγεία και την αθλητική απόδοση.

Ένας αθλητής θα πρέπει να αποφεύγει να παραμένει νηστικός για πολλές ώρες και να προσέχει να μην παραλείπει γεύματα. Όταν κανείς παραμένει πολύ ώρα χωρίς φαγητό, μπορεί να εμφανιστεί πτώση ενέργειας, δυσκολία στη συγκέντρωση, κόπωση και χειροτέρευση της απόδοσης. Γι' αυτό είναι σημαντικό να συμπεριλαμβάνονται, εκτός από τα κύρια γεύματα, και κάποια σνακ: φρούτα, γιαούρτι, γάλα, ξηροί καρποί, ψωμί ή μικρά σάντουιτς μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση μιας καλής ενεργειακής ισορροπίας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Δεν συνιστάται να ξεκινά κανείς μια προπόνηση ούτε με εντελώς άδειο στομάχι ούτε αμέσως μετά από ένα πλούσιο γεύμα. Η προπόνηση νηστικός μπορεί να προκαλέσει αίσθημα έλλειψης ενέργειας, μεγαλύτερη κόπωση και μειωμένη απόδοση· η προπόνηση με υπερβολικά γεμάτο στομάχι μπορεί να προκαλέσει βαρύτητα, φούσκωμα και πεπτικές δυσκολίες. Είναι επομένως σημαντικό να προγραμματίζεται πριν από την προπόνηση ένα ισορροπημένο γεύμα, που δίνει ενέργεια αλλά επιτρέπει επίσης να νιώθουμε ελαφριοί και άνετοι κατά τη φυσική δραστηριότητα.

Η τακτική διατροφή είναι σημαντική όχι μόνο για την απόδοση, αλλά και για την ανάπτυξη, την αποκατάσταση και τη γενική υγεία. Ιδιαίτερα στους εφήβους που ασκούν αθλητισμό, μια επαρκής και ισορροπημένη διατροφή βοηθά να στηριχθεί τόσο η σωματική απόδοση όσο και η ψυχική ευημερία.

AREA 3 · ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2

Εξισορρόπηση διατροφής και ενέργειας

Για όσους ασκούν αθλητισμό είναι σημαντικό να διατηρούν ισορροπία μεταξύ της ενέργειας που καταναλώνεται και αυτής που προσλαμβάνεται μέσω της διατροφής. Το σώμα καταναλώνει ενέργεια καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας – όχι μόνο κατά την προπόνηση, αλλά και όταν περπατάμε, ανεβαίνουμε σκαλιά, μελετάμε, σκεφτόμαστε ή ακόμα και ξεκουραζόμαστε. Όσο αυξάνεται η διάρκεια και η ένταση της προπόνησης, τόσο μεγαλύτερες είναι οι ενεργειακές ανάγκες. Γι' αυτό η διατροφή δεν χρειάζεται να είναι απαραίτητα ίδια κάθε μέρα.

Η υπερβολικά λίγη τροφή μπορεί να προκαλέσει κόπωση, αδυναμία, δυσκολία στη συγκέντρωση, αργότερη αποκατάσταση και πτώση της απόδοσης. Ιδιαίτερα στους εφήβους, η ανεπαρκής ενεργειακή πρόσληψη μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τόσο την ανάπτυξη και εξέλιξη όσο και την αθλητική απόδοση. Αντίθετα, η υπερβολική κατανάλωση τροφής μπορεί να προκαλέσει αίσθημα βαρύτητας και μειωμένη δραστηριότητα. Ο στόχος δεν είναι να τρώμε όσο λιγότερο γίνεται ούτε να τρώμε συνεχώς υπερβολικά, αλλά να παρέχουμε στο σώμα την ενέργεια που χρειάζεται τη σωστή στιγμή και στη σωστή ποσότητα.

Οι ενεργειακές ανάγκες αλλάζουν ανάλογα με τον τύπο αθλήματος, τη διάρκεια της προπόνησης, την ηλικία, το φύλο, τη φάση ανάπτυξης και τη σωματική δομή του ατόμου. Οι ανάγκες αυτών που ασκούν αθλήματα αντοχής (δρόμος μεγάλης απόστασης, κολύμβηση, ποδηλασία) μπορεί να διαφέρουν από αυτών που ασκούν αθλήματα δύναμης ή ομαδικά (ποδόσφαιρο, βόλεϊ, μπάσκετ). Επίσης, το ύψος, η μυϊκή μάζα, το επίπεδο καθημερινής δραστηριότητας και ο μεταβολισμός διαφέρουν από άτομο σε άτομο: γι' αυτό δεν υπάρχει ένα ενιαίο διατροφικό σχέδιο κατάλληλο για όλους.

Είναι σημαντικό να μάθουμε να ακούμε τα σήματα του σώματός μας και να προσαρμόζουμε τη διατροφή στις δικές μας ανάγκες. Η συχνή αίσθηση κόπωσης, η χαμηλή ενέργεια κατά τις προπονήσεις, η αργή αποκατάσταση ή η υπερβολική πείνα μπορεί να είναι σημάδια ανεπαρκούς ενεργειακής πρόσληψης. Ο στόχος δεν είναι μόνο ο έλεγχος του βάρους, αλλά η διατήρηση ενός καλού επιπέδου ενέργειας, η υποστήριξη της ανάπτυξης και η βοήθεια στον αθλητή να αισθάνεται καλά σωματικά και ψυχικά.

AREA 3 • ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3

Πώς να τρεφόμαστε για τη βελτίωση της απόδοσης

Η διατροφή επηρεάζει άμεσα την αθλητική απόδοση. Πριν από μια προπόνηση είναι σημαντικό να καταναλώνεται ένα ισορροπημένο γεύμα με μεγαλύτερη παρουσία υδατανθράκων, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, βρώμη ή φρούτα. Αυτό δεν σημαίνει να τρώμε μόνο υδατάνθρακες, αλλά να δημιουργήσουμε ένα ισορροπημένο γεύμα που παρέχει ενέργεια χωρίς να κάνει την πέψη υπερβολικά βαριά. Πριν από την προπόνηση είναι προτιμότερο να αποφεύγονται τροφές πολύ λιπαρές, πολύ πλούσιες σε φυτικές ίνες ή που μπορεί να προκαλέσουν φούσκωμα και εντερικές ενοχλήσεις, όπως τηγανητά, μεγάλες ποσότητες οσπρίων, ανθρακούχα ποτά ή πολύ πλούσια γεύματα.

Μετά την προπόνηση είναι σημαντικό να καταναλώνονται όχι μόνο πρωτεΐνες, αλλά ένα πλήρες και ισορροπημένο γεύμα. Τρόφιμα όπως αυγά, γιαούρτι, γάλα, ψάρι, κρέας ή όσπρια βοηθούν στην αποκατάσταση των μυών, ενώ οι υδατάνθρακες επιτρέπουν την αναπλήρωση των αποθεμάτων ενέργειας που καταναλώθηκαν. Η κατανάλωση μόνο πρωτεϊνών δεν αρκεί: για να ευνοηθεί η αποκατάσταση και η αναπλήρωση ενέργειας απαιτείται ένα ισορροπημένο και πλήρες γεύμα.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μέσω του ιδρώτα, δεν χάνονται μόνο υγρά αλλά και σημαντικά μεταλλικά στοιχεία όπως νάτριο, κάλιο και μαγνήσιο. Γι' αυτό, μετά τη σωματική δραστηριότητα, εκτός από νερό μπορεί να είναι χρήσιμο να καταναλώνονται τρόφιμα πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία, όπως μπανάνα, γιαούρτι, γάλα ή ξηροί καρποί, που βοηθούν στην αναπλήρωση αυτών που χάθηκαν με τον ιδρώτα.

Όταν η διατροφή είναι τακτική, ποικίλη και ισορροπημένη – ιδιαίτερα στους εφήβους που ασκούν αθλητισμό – στις περισσότερες περιπτώσεις δεν χρειάζεται να καταφύγουμε σε συμπληρώματα. Αντί να εστιάζουμε στη χρήση εξωτερικών προϊόντων, η προσοχή θα πρέπει να στρέφεται στο χτίσιμο κάθε μέρα μιας πλήρους, επαρκούς και ισορροπημένης διατροφής.