



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ ΧΛΙ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2008

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

14ο Πρόγραμμα κινητικής αναψυχής Αγία Μαρίνα - Παναγία Αμαλή



Αναλυτικά ΣΕΛ. 5

ΜΕΡΟΣ Ι

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 3



ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 4



ΕΙΦΑΣΚΙΑ
ΣΕΛ. 5



Ετήσια Γενική Συνέλευση Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Πανελλήνια φοιτητικά πρωταθλήματα

2008-2009



Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ
ΣΕΛ. 6



Επίσημες διατροφικές οδηγίες για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης
ΣΕΛ. 7-8

Ετήσια Γενική Συνέλευση Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Στην αίθουσα Συνεντεύξεων του κεντρικού κτιρίου του Ολυμπιακού Κέντρου Αντισφαίρισης Ο.Α.Κ.Α. 4-5 Νοεμβρίου πραγματοποιήθηκε η Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης για τον προγραμματισμό των εκδηλώσεων του Πανεπιστημιακού Αθλητισμού το Ακαδημαϊκό έτος 2008-2009.



Συγκεκριμένα τα παρακάτω Ιδρύματα εκδήλωσαν ενδιαφέρον για τη διοργάνωση των Πανελληνίων φοιτητικών πρωταθλημάτων για την Ακαδημαϊκή περίοδο 2008-2009.

ΑΘΛΗΜΑ	ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ	ΤΟΠΟΣ
• Ποδόσφαιρο	Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων	Ιωάννινα
• Ποδόσφαιρο 5Χ5	Πανεπιστήμιο Κρήτης	Ηράκλειο
• Σκοποβολή	Πανεπιστήμιο Κρήτης	Ηράκλειο
• Χιονοδρομίες	ΤΕΙ Σερρών	Σέρρες
• Κολύμβηση, υδατοσφαίριση	ΤΕΙ Χαλκίδας	Χαλκίδα
• Τζούντο/καράτε/taekwondo	Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	Βόλος
• Τένις/σκάκι/αντισφαίριση	Πολυτεχνείο Κρήτης	Χανιά
• Καλαθοσφαίριση	Πανεπιστήμιο Πάτρας (ΑΠΘ)	Πάτρα (Θεσσαλονίκη)
• Κλασικός αθλητισμός	Πανεπιστήμιο Κρήτης	Ρέθυμνο
• Beach Volley	Πανεπιστήμιο Κρήτης	Ρέθυμνο
• Ανώμαλος Δρόμος	ΤΕΙ Θεσσαλονίκης	Ημαθία
• Πετοσφαίριση	ΤΕΙ Λάρισας	Λάρισα
	(Πανεπιστήμιο Πειραιά)	Σύρος

Επίσης, δόθηκε σειρά προτεραιότητας τέλεσης των φοιτητικών πρωταθλημάτων σε περίπτωση που υπάρξουν οικονομικές δυσχέρειες και αποφασίστηκε η παρακάτω σειρά:

1. Κολύμβηση, υδατοσφαίριση
2. Τένις, σκάκι, επιτραπέζια αντισφαίριση
3. Τζούντο, καράτε, taekwondo
4. Καλαθοσφαίριση
5. Ποδόσφαιρο
6. Πετοσφαίριση
7. Κλασικός Αθλητισμός, beach volley
8. Ανώμαλος δρόμος
9. Ποδόσφαιρο 5Χ5, σκοποβολή

Τέλος, αποφασίστηκε ότι σε περίπτωση που οι οικονομικές δυνατότητες της ΕΑΤΕ δεν επιτρέψουν την διεξαγωγή των χιονοδρομιών να διεξαχθούν με οικονομική επιβάρυνση των Ιδρυμάτων. Οι ακριβείς ημερομηνίες διεξαγωγής των πρωταθλημάτων θα γίνουν γνωστές την 12 Δεκεμβρίου.

Η Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης μέσω των αντίστοιχων Γραφείων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και Πανεπιστημιακών γυμναστηρίων είναι ο υπεύθυνος φορέας προώθησης όλων των θεμάτων που σχετίζονται με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό όπως ο προγραμματισμός και η οργάνωση Πανελληνίων αθλητικών εκδηλώσεων, ο προγραμματισμός, η οργάνωση Πανερωπαϊκών και Παγκοσμίων αθλητικών γεγονότων, η οργάνωση επιστημονικών ημερίδων και συνεδρίων. Η Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΕΑΤΕ) είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (EUSA) και της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (FISU)

Ποδόσφαιρο

Εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008 - 2009

Με τις ομάδες των τμημάτων Γεωγραφίας και Περιβάλλοντος να ζευγαρώνουν τις νίκες τους συνεχίζεται το διατμηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008-2009 με τη συμμετοχή των τμημάτων της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης. Αναλυτικά τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα καθώς και η βαθμολογία:

1 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΣΚΟΡ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
Π.Τ.Ε	ΘΑΛΑΣΣΑ	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	1-7

2 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	1-4
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	12-1
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	3-2

3 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	1-2
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	0-3
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	

4 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	

5 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ	ΤΕΡΜΑΤΑ
1. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	2	6	11-2
2. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	2	6	6-2
3. ΘΑΛΑΣΣΑ	1	3	12-1
4. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2	3	3-5
5. ΠΤΕ	2	0	3-5
6. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2	0	1-13



Οι αγώνες του διατμηματικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου διεξάγονται στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή Δικαστηρίων και Υπουργείου Αιγαίου κάθε Τρίτη και Πέμπτη ενώ οι προπονήσεις της αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας πραγματοποιούνται στο ίδιο γήπεδο κάθε Παρασκευή 17.00-18.30.

Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2008 - 2009



Με τον αέρα της πρωταθλήτριας ομάδας τις δύο τελευταίες χρονιές η ομάδα του τμήματος της Κοινωνιολογίας ξεκίνησε νικηφόρα τους αγώνες της στο διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2008-2009 ενώ και η ομάδα του τμήματος της Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας συνεχίζει αήττητη. Αναλυτικά τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα και βαθμολογία:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	53-71
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	37-102
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	0-21

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	40-51
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΑΓΩΝΕΣ

ΒΑΘΜΟΙ

1. ΠΤΕ	2	4
2. ΘΑΛΑΣΣΑ	2	3
3. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	1	2
4. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	1	1
5. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	1	1
6. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	1	1



Ξιφασκία

Έπειτα την αγορά του απαραίτητου εξοπλισμού από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και τη διάθεση του συνεχίζονται κάθε Δευτέρα 16.00-17.30 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης και συγκεκριμένα στη διαμορφωμένη αίθουσα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης οι προπονήσεις για το άθλημα της Ξιφασκίας. Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν τις ιδιαίτερες τεχνικές απαιτήσεις του αθλήματος της Ξιφασκίας και να μυηθούν στα μυστικά του αθλήματος. Τεχνικός υπεύθυνος της δραστηριότητας είναι ο Μελαμπιανάκης Στέλιος, πρωτοετής φοιτητής του τμήματος της Κοινωνικής ανθρωπολογίας και Ιστορίας, επί σειρά ετών αθλητής και μετέπειτα προπονητής Ξιφασκίας .



14ο Πρόγραμμα κινητικής αναψυχής Αγία Μαρίνα - Παναγία Αμαλή

Με μικρή συμμετοχή πραγματοποιήθηκε το 14^ο πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής από την Αγία Μαρίνα προς την Παναγία Αμαλή και επιστροφή πάλι στην Αγία Μαρίνα. Οι δυσμενείς καιρικές συνθήκες ίσως αποθάρρυναν τους περισσότερους που είχαν δηλώσει συμμετοχή στη δραστηριότητα να δώσουν το παρόν στην περιπατητική διαδρομή μέσα από δύσβατα μονοπάτια.



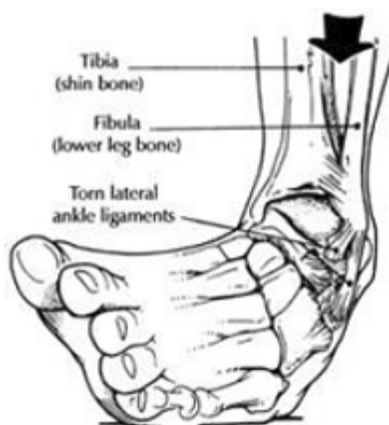
Διάστρεμμα αστραγάλου

Οι κακώσεις της ποδοκνημικής άρθρωσης (αστράγαλος), αποτελούν συχνό ορθοπεδικό πρόβλημα, το οποίο εμφανίζεται τόσο κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων, όσο και στην καθημερινότητά μας. Ιδιαίτερα τώρα που μπαίνουμε στο χειμώνα και θα υπάρχουν παγετοί, το πρόβλημα θα εμφανίζεται πιο συχνά.

Περιγράφεται από τον ασθενή ως γύρισμα του ποδιού και μπορεί να προέλθει από ένα στραβοπάτημα ή σε αθλητικές δραστηριότητες με πολλές αλλαγές κατεύθυνσης και άλματα. Άμεση επίπτωση της κάκωσης είναι ο πόνος γύρω από την άρθρωση, πρήξιμο, οίδημα ή αιμάτωμα, αδυναμία του μέλους και αδυναμία φόρτισής του. Ανάλογα με τη σοβαρότητα του διαστρέμματος ποικίλουν και τα συμπτώματα (πλειονότητα αθλητικών κακώσεων ποδοκνημικής είναι η συνδεσμική κάκωση των έξω πλάγιων συνδέσμων του άκρου πόδα).

Η μακρά σε χρόνο ακινητοποίηση με γύψο ή σκληρό νάρθηκα συνήθως είναι αντένδειξη, κυρίως σε διαστρέμματα πρώτου και δεύτερου βαθμού, που είναι και τα συνηθέστερα. Ακτινολογική εξέταση

θεωρείται απαραίτητη σε βαριά διαστρέμματα, λόγω πιθανότητας ρογμώνδους ή αποσπαστικού κατάγματος. Η εφαρμογή περιδέσης πάγου και θέση ανάρρωσης (θέση όπου το πόδι να αναπαύεται στο ύψος της καρδιάς και κυκλοφορεί καλύτερα το αίμα και αποκρίνει το οίδημα), κατά την πρώτη εβδομάδα θεωρούνται απαραίτητα.



Μετά τις πρώτες ημέρες του τραυματισμού είναι απαραίτητη η άσκηση του ποδιού με απλές και ελεύθερες κινήσεις της ποδοκνημικής (κίνηση άνω κάτω, κύκλοι, καθώς και διατάσεις όλων των μυών που βρίσκονται γύρω από την άρθρωση). Το κύριο μέλημα σε κάθε διάστρεμμα είναι η αποφυγή εκ νέου τραυματισμού της άρθρωσης και η εμφάνιση λειτουργικής αστάθειας, δηλαδή ο ασθενής να μην αισθάνεται ότι πατάει ή ελέγχει σωστά το πέλμα του. Μέσω της άσκησης προλαμβάνεται ο φόβος χρόνιας αστάθειας και δυσλειτουργίας του πέλματος. Ο μόνος τρόπος αποφυγής τέτοιων συμπτωμάτων είναι με την επανεκπαίδευση του ποδιού σε κινήσεις και ασκήσεις ισορροπίας με τη βοήθεια του φυσικοθεραπευτή και κατάλληλων μέσων (δίσκοι ισορροπίας, λάστιχα, power plate).

Σε πολλές περιπτώσεις, ένα απλό διάστρεμμα έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργηθεί λάθος πρότυπο βάδισης, με συνέπεια αυξανόμενα φορτία στους μυς και τένοντες της περιοχής και τη δημιουργία τενοντίτιδων, με συνέπεια το χρόνιο πόνο, κυρίως κατά τις ώρες ανάπαυσης.

Η συχνότερη κάκωση γίνεται στην έξω πλευρά του ποδιού (στους συνδέσμους), καθώς είναι η πιο ασταθής περιοχή και μπορεί εύκολα το πόδι να γυρίσει, και ειδικά στις γυναίκες που φορούν τακούνια. Σε όλους τους μυς και συνδέσμους της περιοχής υπάρχουν υποδοχείς που πληροφορούν τον εγκέφαλο για τα φορτία, τη γωνία, καθώς και τον πιθανό κίνδυνο στον οποίο υποβάλλεται η άρθρωση. Σε περίπτωση διαστρέμματος έχει βρεθεί ότι χάνεται μέρος των υποδοχέων, με αποτέλεσμα την πιο αργή χρονικά ενημέρωση του εγκεφάλου για πιθανούς κινδύνους, με συνέπεια τον επανατραυματισμό της περιοχής.

Όπως αναφέρθηκε, μετά από κάθε κάκωση- έστω και πρώτου βαθμού -δημιουργείται:

- χαλαρότητα στους συνδέσμους της περιοχής
- μυϊκή αδυναμία, ειδικά των περωναίων μυών (βρίσκονται στην έξω μεριά του ποδιού και ελέγχουν τη στροφική κίνησή του)
- αίσθημα έλλειψης ελέγχου του άκρου πόδα
- διαταραχές βάδισης και ισορροπίας

Στη φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση ενός διαστρέμματος, είναι σημαντική :

- ενδυνάμωση όλων των μυών του πέλματος και της γάμπας, και κυρίως των περωναίων μυών
- διάταση των μυών της περιοχής που έχουν τραυματιστεί μέχρι το σημείο του πόνου
- ασκήσεις ισορροπίας – ιδιοδεκτικότητας και επανεκπαίδευσης των μυών που είναι απαραίτητη για το στατικό και δυναμικό έλεγχο της ποδοκνημικής και του ποδιού.

Παραθέτονται ενδεικτικά ασκήσεις :



Επιστημες διατροφικες οδηγιες για τη βελτιωση της αθλητικης αποδοσης

Πρόσφατα, το Αμερικάνικο Κολέγιο Αθλητικής Διατροφής σε συνεργασία με τον Αμερικανικό Σύλλογο Διαιτολόγων και τους Διαιτολόγους του Καναδά κατέληξαν σε συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με τον τρόπο που η διατροφή μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές. Οι οδηγίες αυτές αναφέρονται παρακάτω αναλυτικά:

1. Κατά τη διάρκεια περιόδων προπόνησης υψηλής έντασης, είναι απαραίτητο να καταναλώνεται επαρκής ενέργεια (θερμίδες) για τη διατήρηση του σωματικού βάρους, τη μμεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων της προπόνησης και τη διατήρηση της υγείας. Μειωμένη ενεργειακή πρόσληψη είναι δυνατό να προκαλέσει απώλεια μυϊκής μάζας, ανωμαλία στην περίοδο για τις κοπέλες, μείωση ή αδυναμία αύξησης της οστικής πυκνότητας και αυξημένο κίνδυνο κόπωσης, τραυματισμού και ασθένειας.
2. Το βάρος και η σύσταση του σώματος μπορούν να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση, αλλά δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως το μοναδικό κριτήριο για τη συμμετοχή στα διάφορα αθλήματα. Συνεπώς, δεν ενθαρρύνεται η καθημερινή ζύγιση. Τα βέλτιστα επίπεδα σωματικού λίπους ποικίλουν, ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και την κληρονομικότητα του αθλητή. Εξάλλου, οι τεχνικές εκτίμησης του σωματικού λίπους εμφανίζουν περιορισμένη ακρίβεια, επομένως καμία μέθοδος δεν είναι απόλυτα αξιόπιστη. Εάν είναι επιθυμητή η απώλεια βάρους (απώλεια λίπους), θα πρέπει να ξεκινά νωρίς και να γίνεται με αργά βήματα με τη βοήθεια μίας κατάλληλα εκπαιδευμένης ομάδας ειδικών (διαιτολόγου, εργοφυσιολόγου, γυμναστή κ.α).
3. Οι υδατάνθρακες είναι σημαντικοί για τη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος κατά τη διάρκεια της άσκησης και για την αποκατάσταση του μυϊκού γλυκογόνου. Οι συστάσεις για τους αθλητές κυμαίνονται από 6 ως 10 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως. Το ποσό που απαιτείται εξαρτάται από τη συνολική ημερήσια ενεργειακή δαπάνη του αθλητή, από το φύλο του και από τις περιβαλλοντικές συνθήκες (καλοκαίρι – χειμώνας).
4. Οι απαιτήσεις σε πρωτεΐνες είναι ελαφρώς αυξημένες για έντονα ασκούμενους ανθρώπους. Οι πρωτεϊνικές συστάσεις για αθλητές αντιστάσης και δύναμης, όπως οι body builders, μπορούν να φθάνουν μέχρι και 1,6 έως 1,7 g/kg σωματικού βάρους ημερησίως. Αυτές οι συστηγόμενες πρωτεϊνικές προσλήψεις μπορούν γενικά να επιτευχθούν μέσω της διαίτας και μόνο, χωρίς τη χρήση συμπληρωμάτων πρωτεϊνών ή αμινοξέων, εφόσον η πρόσληψη ενέργειας είναι επαρκής για τη διατήρηση του σωματικού βάρους.
5. Η πρόσληψη λίπους δεν θα πρέπει να περιορίζεται, καθώς δεν υπάρχει κάποιο όφελος ως προς την αθλητική απόδοση από την κατανάλωση διαίτας με λιγότερο από το 15% της ενέργειας να προέρχεται από λίπος, σε σύγκριση με 20% έως 25% της ενέργειας από λίπος. Το λίπος είναι σημαντικό για τη διαίτα των αθλητών, καθώς παρέχει ενέργεια, λιποδιαλυτές βιταμίνες και απαραίτητα λιπαρά οξέα.
6. Οι αθλητές που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης ελλείψεων μικροθρεπτικών συστατικών, δηλαδή

βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, είναι εκείνοι οι οποίοι περιορίζουν την ενεργειακή πρόσληψη ή χρησιμοποιούν δραστικές πρακτικές απώλειας βάρους, αποκλείουν μία ή περισσότερες ομάδες τροφίμων από το διαιτολόγιό τους ή καταναλώνουν δίαιτες πλούσιες σε υδατάνθρακες με χαμηλή πυκνότητα σε μικροθρεπτικά συστατικά. Οι αθλητές θα πρέπει να καταβάλλουν προσπάθεια ώστε να καταναλώνουν δίαιτες οι οποίες παρέχουν τουλάχιστον τις Συνιστώμενες Ημερήσιες Δόσεις των συστατικών αυτών, πάντοτε υπό την καθοδήγηση ειδικού διαιτολόγου.

7. Η αφυδάτωση μειώνει την αθλητική απόδοση. Συνεπώς, η επαρκής λήψη υγρών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από την άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία και τη βέλτιστη απόδοση. Οι αθλητές θα πρέπει να καταναλώνουν αρκετά υγρά ώστε να εξισορροπούν τις απώλειές τους σε υγρά. Δύο ώρες πριν από την άσκηση θα πρέπει να καταναλώνονται 400 με 600 mL υγρών, ενώ κατά τη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να καταναλώνονται 150 με 350 mL υγρών κάθε 15 με 20 λεπτά ανάλογα με την ανοχή. Μετά την άσκηση ο αθλητής θα πρέπει να πίνει αρκετά υγρά ώστε να αντικαθιστά τις απώλειες, που είχε μέσω της εφίδρωσης, κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ο αθλητής πρέπει να πίνει τουλάχιστον 450 με 675 mL υγρών για κάθε 0,5 κιλό απώλειας σωματικού βάρους κατά τη διάρκεια της άσκησης.

8. Πριν από την άσκηση ένα γεύμα ή σνακ θα πρέπει να παρέχει επαρκείς ποσότητες υγρών για τη διατήρηση της κατάστασης υδάτωσης, να είναι σχετικά χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος και φυτικές ίνες, ώστε να ελαχιστοποιεί τις γαστρεντερικές διαταραχές, να είναι σχετικά πλούσιο σε υδατάνθρακες, ώστε να μεγιστοποιεί τη διατήρηση της γλυκόζης του αίματος, να είναι μέτριας περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη και να αποτελείται από τροφές οικείες και καλά ανεκτές από τον αθλητή.

9. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι πρωταρχικοί στόχοι θα πρέπει να είναι η αποκατάσταση των απωλειών σε υγρά και η παροχή υδατανθράκων (κατά προσέγγιση 30 με 60 g ανά ώρα) για τη διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης του αίματος. Αυτές οι διατροφικές οδηγίες είναι εξαιρετικά σημαντικές εάν ο αθλητής ασκείται σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες (ζέστη, κρύο ή υψόμετρο).

10. Μετά την άσκηση, ο διαιτητικός στόχος είναι η παροχή επαρκούς ενέργειας και υδατανθράκων για την αποκατάσταση του μυϊκού γλυκογόνου και την εξασφάλιση ταχείας ανάνηψης. Εάν ένας αθλητής έχει εξαντλήσει τα αποθέματα γλυκογόνου μετά την άσκηση, πρόσληψη υδατανθράκων της τάξεως των 1,5 γραμμαρίου ανά κιλό σωματικού βάρους κατά τη διάρκεια των πρώτων 30 λεπτών και ξανά κάθε 2 ώρες για 4 έως 6 ώρες, θα είναι αρκετή για να αποκαταστήσει τα αποθέματα γλυκογόνου. Η πρωτεΐνη που καταναλώνεται μετά την άσκηση θα παρέχει αμινοξέα για την κατασκευή και την ανάπλαση του μυϊκού ιστού. Επομένως, οι αθλητές θα πρέπει να καταναλώνουν ένα μικτό γεύμα που να παρέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά από ένα έντονο αγώνισμα ή εντατική προπόνηση.

11. Γενικά, δεν απαιτούνται συμπληρώματα βιταμινών και ανόργανων συστατικών εάν ένας αθλητής καταναλώνει επαρκή για τη διατήρηση του σωματικού του βάρους ενέργεια από μία ποικιλία τροφίμων. Εάν ένας αθλητής εφαρμόζει κάποια υποθερμιακή δίαιτα, αποκλείει κάποια τρόφιμα ή κάποιες ομάδες τροφίμων από το διαιτολόγιό του, είναι ασθενής ή αναρρώνει από τραυματισμό ή έχει κάποια συγκεκριμένη ανεπάρκεια σε μικροθρεπτικά συστατικά, ενδεχομένως να είναι κατάλληλο κάποιο συμπλήρωμα πολυ-βιταμινών / ανόργανων συστατικών. Κανένα διατροφικό συμπλήρωμα με ένα μεμονωμένο θρεπτικό συστατικό δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται χωρίς συγκεκριμένο ιατρικό ή διατροφικό λόγο (π.χ. συμπληρώματα σιδήρου για την αντιμετώπιση σιδηροπενικής αναιμίας).

12. Τα εργογόνα βοηθήματα (ουσίες στις οποίες προσδίδονται ισχυρισμοί ότι αυξάνουν την παραγωγή έργου ή βελτιώνουν την απόδοση) θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή και μόνο μετά από προσεκτική αξιολόγηση του προϊόντος, όσον αφορά στην ασφάλεια, την αποτελεσματικότητα και τη νομιμότητά του. Εννοείται πως αποκλείεται η χρήση αναβολικών ή οποιουδήποτε άλλου παράνομου και επικίνδυνου προϊόντος.

Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports

