



1^{ος} Αγώνας Δρόμου Ρεματιάς Χαλανδρίου

Διατροφική Προετοιμασία για τον αγώνα 4 και 10Κm

Η συμμετοχή και κυρίως η ολοκλήρωση ενός αγώνα ορεινού τρεξίματος, αποτελεί στόχο για πολλούς αθλητές, πολύ πιθανό να αποτελεί και δικό σου στόχο μιας και διαβάξεις αυτό το άρθρο. Το να φτάσεις επιτυχώς στον τερματισμό αποτελεί συνισταμένη πολλών παραγόντων εκ των οποίων ένας από τους σημαντικότερους είναι και η διατροφή! Η διατροφή την ημέρα πριν από τον αγώνα, λίγες ώρες πριν την εκκίνηση και ειδικά κατά τη διάρκεια του αγώνα, είναι καθοριστικοί παράγοντες για την επιτυχία σου.

Διατροφή τις ημέρες πριν τον αγώνα

Λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι οι αποθήκες υδατανθράκων σε έναν άνθρωπο είναι χαμηλές (μόλις 500-600 γρ) είναι εξαιρετικής σημασίας η πλήρης φόρτιση των αποθεμάτων στους μύες και το ήπαρ, ούτως ώστε την ημέρα του μαραθωνίου να βρίσκεσαι σε ιδανική ενεργειακά κατάσταση. Υπάρχουν διάφορα πρωτόκολλα φόρτισης με υδατάνθρακες τα οποία συνιστώνται στους αθλητές αντοχής. Ωστόσο αυτό το οποίο προτείνεται, είναι το μονοήμερο ώστε την τελευταία μέρα πριν από τον αγώνα η κατάλληλη διατροφή μαζί με ένα απλό χαλάρωμα ή και πλήρη ξεκούραση. Ένα εξίσου σημαντικό σημείο το οποίο και πρέπει να τονισθεί είναι ότι την ημέρα που προηγείται του αγώνα, θα πρέπει να βρίσκεσαι και σε ιδανική κατάσταση υδάτωσης, καταναλώνοντας άφθονα υγρά και αλατίζοντας καλά το φαγητό τις τελευταίες 1-2 ημέρες για να εξασφαλίσεις επαρκής ποσότητα ηλεκτρολυτών. Ο κάθε άνθρωπος ανάλογα με την προπονητική του κατάσταση, τη σύσταση του σώματός του, την ηλικία αλλά και το φύλο του έχει ξεχωριστές ανάγκες.

Έτσι ο κάθε δρομέας χρειάζεται ένα απόλυτα εξατομικευμένο διαιτολόγιο που να είναι φτιαγμένο από τρόφιμα γνώριμα προς τον αθλητή που να μη δημιουργούν γαστρεντερικές διαταραχές. Ενδεικτικά αναφέρεται ένα παράδειγμα

Παράδειγμα 1:

Σας παραθέτουμε ένα παράδειγμα φόρτισης μονοήμερου πρωτοκόλλου υδατανθράκωσης για δρομέα 65 κιλών

Πρωινό: 2 φλιτζάνια δημητριακά πρωινού + 1 φλιτζάνι γάλα + 1 μπανάνα + 250 ml φυσικό χυμό

Δεκατιανό: 2 ποτήρια χυμό + 2 φέτες ψωμί με μέλι

Μεσημεριανό: 1 μπακέτα με γαλοπούλα και τυρί + 1 γιαούρτι με φρούτα

Απογευματινό: 2 κομμάτια κέικ + 1 ποτήρι χυμό

Βραδινό: 3 φλιτζάνια (μαγειρεμένα) μακαρόνια + $\frac{3}{4}$ φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας + 2 φλιτζάνια γλυκό ζελέ

Προ Ύπνου: 2 φέτες ψωμί με μέλι + 1 ποτήρι χυμό

Διατροφή πριν την εκκίνηση

Το γεγονός οι αγώνες συνήθως ξεκινούν νωρίς το πρωί, για πολλούς αθλητές σημαίνει και ταυτόχρονη αδυναμία κατανάλωσης ενός καλού πρωινού. Ωστόσο σε καμιά περίπτωση δε συνιστάται η πραγματοποίηση του αγώνα με άδειο στομάχι. Συνεπώς, προτείνεται η παραπάνω μέθοδος φόρτισης με υδατάνθρακες την ημέρα πριν τον αγώνα και 2-3 ώρες πριν την έναρξη, η άφθονη υγρών σε συνδυασμό με ένα καλό πρωινό πλούσιο σε υδατάνθρακες και συνάμα χαμηλό σε λιπαρά και κατά προτίμηση χωρίς γαλακτοκομικά και πολλές φυτικές ίνες. Τα τρόφιμα που θα καταναλώσεις θα πρέπει να σας είναι γνώριμα και να περιέχουν «εύπεπτους» υδατάνθρακες (μέλι, άσπρο

ψωμί, φυσικό χυμό κλπ) για πρόσληψη ενέργειας και παράλληλη αποφυγή γαστρεντερικών προβλημάτων κατά τη διάρκεια της κούρσας.

Διατροφή κατά τη διάρκεια του αγώνα

Αυτό το οποίο πρέπει να ξεκαθαριστεί αρχικά είναι το γεγονός ότι οι απαιτήσεις του κάθε αθλητή διαφέρουν. Εξαρτώνται από πολλές παραμέτρους, όπως τις περιβαλλοντολογικές συνθήκες, το ρουχισμό, το σωματότυπο, το ρυθμό εφίδρωσης, την ταχύτητα, το προπονητικό υπόβαθρο και πολλά άλλα. Συνεπώς δε μπορούν να δοθούν οι ίδιες οδηγίες προς όλους τους αθλητές. Παρόλα αυτά, αποτελεί κοινή διαπίστωση ότι οι κυριότεροι στόχοι είναι *η αποφυγή της αφυδάτωσης και η διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης.*

Έχει αποδειχτεί από πλήθος ερευνών ότι ακόμα και ήπια αφυδάτωσης (πχ 2% του σωματικού βάρους) μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική μείωση της απόδοσης αντοχής. Σε γενικές γραμμές θα πρέπει να καταναλώνεις ποσότητες υγρών σε τακτά χρονικά διαστήματα (κάθε 10-20 λεπτά), ώστε να αποφεύγεται η αφυδάτωση, χώρος όμως να πίνουμε περισσότερα υγρά απ' ότι χάνουμε λόγω εφίδρωσης. Αν τώρα ο αγώνας διαρκέσει μέχρι 60 λεπτά τότε το νερό είναι αρκετό, αλλά πάνω από 60 λεπτά τότε προτείνεται και η πρόσληψη υδατανθράκων, με ιδανική λύση να αποτελεί ένα αθλητικό ποτό (π.χ. Gatorade). Τα ποτά αυτά είναι ειδικά σχεδιασμένα για αθλητές και περιέχουν υδατάνθρακες, σε ποσοστά της τάξεως του 4-8% (4-8 γρ ανά 100 ml ποτού) καθώς και ποσότητες ηλεκτρολυτών (κυρίως νατρίου: 0,5-0,7 γρ/λίτρο νερού). Συνεπώς μπορούν κάλλιστα να καλύψουν τις ανάγκες σου τόσο σε επίπεδο υδάτωσης, όσο και ενεργειακά.

Κλείνοντας να θυμάστε ότι το κάθε άτομο έχει τα χαρακτηριστικά του και τις προσωπικές του απαιτήσεις, ωστόσο το παραπάνω κείμενο μπορεί να αποτελέσει ένα πολύ καλό βοήθημα στο δρόμο για τον τερματισμό ή την καλή επίδοση.

Σταύρος Α. Κάβουρας, PhD, FACSM, Επίκουρος Καθηγητής & Κώστας Μπάρδης, MS - Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!

Χορηγοί:

