

## Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Τι θα πρέπει να φάει και να πει ο νεαρός αθλητής για να έχει καλύτερη απόδοση στην προπόνηση ή τον αγώνα;» Αυτό είναι μια ερώτηση που συλλογίζονται πολλοί προπονητές, αλλά και γονείς, των νεαρών αθλητών που συμμετέχουν στις διάφορες δραστηριότητες. Συχνά, οι γονείς, που έχουν «βομβαρδιστεί» με διαφορετικά μηνύματα για τη διατροφή όσον αφορά τη διαχείριση του βάρους των νεαρών αθλητών, ειδικότερα, παραπληροφορούνται ποια τρόφιμα τα παιδιά τους πρέπει να καταναλώνουν για να έχουν καλύτερη υγεία ή/και τις απαιτήσεις στη σωματική και αθλητική δραστηριότητα.

Η αθλητική απόδοση στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, που καθορίζεται τόσο από τη βιολογική ανάπτυξη και ωρίμανση του νεαρού καλαθοσφαιριστή, όσο και από τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά των προπονητικών επιβαρύνσεων στις οποίες υποβάλλεται κατά τη διάρκεια της προπονητικής του εμπειρίας

Η καλαθοσφαίριση στην σημερινή εποχή, όπως είναι γνωστό, χαρακτηρίζεται από μεγάλη ένταση, ταχύτητα, δύναμη και αντοχή. Έτσι μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένα αρκετά εκρηκτικό άθλημα.

Οι νεαροί καλαθοσφαιριστές για να μπορέσουν να αγωνισθούν σ' ένα υψηλό επίπεδο θα πρέπει πρώτα να έχουν σαν κύριο γνώρισμα την αυξημένη φυσική τους ικανότητα. Μια σωστή και επαρκής διατροφή θα βοηθήσει τους νεαρούς καλαθοσφαιριστές να αναπτύξουν, κατά τη διάρκεια της ενηλικίωσης του, υγιεινές διατροφικές συνήθειες έτσι ώστε να διατηρούν την υγεία τους, αλλά και σωστότερη ανάπτυξη και ωρίμανση, μαζί με μείωση των τραυματισμών, καθώς και την βελτιστοποίηση της απόδοσής τους

Σύμφωνα με τον Bar-Or, οι νέοι αθλητές διαφέρουν σε σχέση με τους ενήλικες και τους μη αθλητές σε φυσιολογικές, μεταβολικές και βιομηχανικές ικανότητες. Αυτές οι διαφορές έχουν τις επιπτώσεις στις θρεπτικές ανάγκες τους.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ενεργειακές ανάγκες, αύξηση και ωρίμανση

Η επαρκής ενέργεια απαιτείται για να ικανοποιήσει τις ανάγκες για αύξηση, υγεία, καθημερινή σωματική δραστηριότητα και την αθλητική δραστηριότητα. Η χρόνια ανεπαρκής λήψη ενέργειας μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένο ανάστημα, την καθυστερημένη εφηβεία, τις εμμηνορροϊκές παρατυπίες, τη «φτωχή» υγεία των οστών και τον αυξανόμενο κίνδυνο τραυματισμών .

Σύμφωνα με τον Meyer και τους συνεργάτες του , τα κορίτσια προεφηβικής ηλικίας (6 έως 12 ετών) που συμμετέχουν σε δραστηριότητες, χρειάζονται 1600 έως 2200 θερμίδες ανά ημέρα, ενώ τα αγόρια της ίδιας ηλικίας χρειάζονται 1800 έως 2400 θερμίδες ανά ημέρα. Αν αυξηθεί ο χρόνος της σωματικής τους δραστηριότητας θα χρειαστούν περισσότερες θερμίδες και θρεπτικές ουσίες για να υποστηρίξουν τις απαιτήσεις της σωματικής δραστηριότητας καθώς επίσης και της σωματικής τους ανάπτυξης. Ευτυχώς, οι περισσότεροι νέοι αθλητές θα αυξήσουν φυσικά την κατανάλωση τους για να προσαρμόσουν τις καθημερινές θρεπτικές ανάγκες τους στην αθλητική συμμετοχή τους .

## ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

### Υδατάνθρακες

Ενώ πολλοί ενήλικοι αποφεύγουν την κατανάλωση υδατανθράκων, οι υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή καυσίμων για τους μύες κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στα παιδιά πρέπει να προσφέρονται τα πλούσια σε υδατάνθρακες τρόφιμα σε κάθε γεύμα τους. Με αυτό τον τρόπο τους βοηθάτε να έχουν και καλή υγεία .

### Πρωτεΐνες

Η πρωτεΐνη είναι σημαντική για την οικοδόμηση του μυός, της σωστής λειτουργίας του ανοσοποιητικού και της παραγωγής ορμονών. Η υπερβολική κατανάλωση πρωτεΐνης που αντικαθιστά τον αναγκαίο υδατάνθρακα μπορεί πραγματικά να εξασθενίσει την αθλητική απόδοση. Οι νέοι αθλητές λαμβάνουν όλη την πρωτεΐνη που χρειάζονται κατά την κατανάλωση μιας πλούσιας σε υδατάνθρακες, ισορροπημένης διατροφής .

### Λίπη

Ελάχιστη ποσότητα λίπους στη διατροφή είναι απαραίτητο για την καλή υγεία και χρησιμοποιείται επίσης ως πηγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της άσκησης και της αποκατάστασης. Τα υγιή λίπη, που συνιστάται να καταναλώνουν οι νεαροί αθλητές, βρίσκονται στις φυτικές τροφές και τα ψάρια. Τα ανθυγιεινά λίπη βρίσκονται στις ζωικές τροφές .

### Νερό

Οι νεαροί αθλητές έχουν ειδικές ανάγκες στην αναπλήρωση υγρών που οφείλονται, εν μέρει, στο γεγονός ότι τα παιδιά αποκρίνονται διαφορετικά στην άσκηση από οι ενήλικοι. Επιπλέον, τα παιδιά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να εγκλιματίσουν, καθιστώντας τους πιο ευαίσθητους στις ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες .

### ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΛΗΨΗ

Τα τρόφιμα που καταναλώνονται πριν και μετά τις προπονήσεις ή τους αγώνες μπορεί να προκαλέσει διαφορά στην αθλητική απόδοση. Οι κατηγορίες τροφών που επιλέγονται και η χρόνος λήψης τους είναι σημαντικός

### Συμβουλές διατροφής πριν την προπόνηση ή τον αγώνα

-

Θα πρέπει να γίνεται κατανάλωση αρκετών υγρών ώστε να κρατηθεί το σώμα των

νεαρών καλαθοσφαιριστών καλά ενυδατωμένο.

-

Η κατανάλωση του γεύματος θα πρέπει να γίνεται 2-3 ώρες πριν από κάθε δραστηριότητα.

-

Ένα μικρό πρόχειρο γεύμα μπορεί να καταναλωθεί 1 ώρα πριν την δραστηριότητα, εάν ο νεαρός καλαθοσφαιριστής αισθάνεται πεινασμένος.

-

Τα τρόφιμα που καταναλώνονται πριν από το αγώνα θα πρέπει να είναι οικεία προς τον οργανισμό των νεαρών καλαθοσφαιριστών. Κατανάλωση νέων τροφών θα πρέπει να γίνεται πριν από τις προπονήσεις, για να διαπιστώσουμε ποια ενεργεί καλύτερα.

-

Η επιλογή των τροφών θα πρέπει να γίνεται με βάση την υψηλή περιεκτικότητα τους σε υδατάνθρακες και την χαμηλή περιεκτικότητα τους σε λίπος. Η φόρτωση υδατανθράκων δεν είναι απαραίτητη.

-

Θα πρέπει να αποφεύγετε η κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος πριν από κάθε δραστηριότητα, διότι χρειάζονται περισσότερο χρόνο αφομοίωσης από τον οργανισμό και ταλαιπωρεί τους αθλητές αν καταναλώνονται κοντά σε κάθε δραστηριότητα τους.

-

Θα πρέπει να αποφεύγετε η κατανάλωση ζαχαρούχων τροφών πριν τον αγώνα, διότι παρέχουν λίγη ενέργεια η οποία δεν διαρκεί αρκετά, με αποτέλεσμα να εξαντλούνται οι νεαροί καλαθοσφαιριστές.

-

Τα γεύματα της ημέρας του αγώνα δεν πρέπει να είναι πολύ διαφορετικά με τα γεύματα σε ημέρες χωρίς αγώνα.

### Μετά το παιχνίδι ή την προπόνηση

Το σώμα του αθλητή θα αποκαταστήσει το μυϊκό ιστό και τους υδατάνθρακες και τα υγρά μέσα σε 24 ώρες. Για να γίνει αυτό θα πρέπει να καταναλώσει σύντομα τροφές και υγρά με υψηλή περιεκτικότητα υδατανθράκων έτσι ώστε να τον βοηθήσει να ανακτήσει αλλά και να συμμετάσχει σε μια νέα δραστηριότητα. Επιλογές ανεπαρκών τροφών μετά το παιχνίδι έχει ως επίπτωση την αργή ανάπτυξη της απόδοσης σε μελλοντικές δραστηριότητες .

### Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΔΑΤΩΣΗΣ

Η αναπλήρωση των υγρών είναι βασικό μέρος της αθλητικής διατροφής. Αντίθετα από τους ενήλικους, οι νέοι αθλητές έχουν έναν καθορισμένο χρόνο που πρέπει να γίνει η αναπλήρωση υγρών στο σώμα τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Αυτό σημαίνει ότι έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να αφυδατωθούν .

Η αφυδάτωση μπορεί να έχει επιπτώσεις στη μυϊκή δύναμη, αντοχή, συντονισμός, και μπορεί να προκαλέσει μυϊκούς πόνους (κράμπες), την εξάντληση και την αύξηση της θερμοκρασίας του .

Η δίψα δεν είναι καλό «σύνθημα» του πόσου ύδατος που χρειάζεται το σώμα των νεαρών αθλητών. Όσπου να γίνεται αισθητή η δίψα, ένας αθλητής είναι ήδη αφυδατωμένος .

Συμβουλές υδάτωσης για τους αθλητές:

-

Οι αθλητές πρέπει να έχουν μαζί τους μπουκάλι με νερό.

-

Το νερό είναι η καλύτερη πηγή ρευστού δεδομένου ότι το σώμα το απορροφά γρήγορα.

-

Τα ποτά που περιέχουν καφεΐνη, όπως ο καφές, το τσάι, τα ενεργειακά ποτά και η κόλα, πρέπει να αποφεύγονται. Η καφεΐνη αυξάνει τις πιθανότητες αφυδάτωσης.

-

Πριν τη δραστηριότητα: Οι αθλητές πρέπει να καταναλώνουν 400-600 ml από το ρευστό που τους ενυδατώνει πλήρως.

-

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας: Οι αθλητές πρέπει να πίνουν 150-350 ml του ρευστού κάθε 15-20 λεπτά.

-

Μετά τη δραστηριότητα: Οι αθλητές πρέπει να πίνουν αρκετή ποσότητα του ρευστού για να αντικαταστήσουν το νερό που χάνεται από τον ιδρώτα.

### ΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΟΤΑ

Τα αθλητικά ποτά, όπως το Gatorade και Powerade, δεν απαιτούνται για αθλητικές δραστηριότητες μικρής διάρκειας. Αυτά τα ποτά επινοήθηκαν για αθλητές που γυμνάζονται και έχουν έντονη εφίδρωση σε δραστηριότητες με διάρκεια 90 λεπτών ή περισσότερο. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και όξινα και μπορούν να βλάψουν τα δόντια, ειδικά εάν πίνονται γουλιά-γουλιά για μεγάλες περιόδους της ώρας .

Το νερό είναι το καλύτερο ποτό για αθλητές που συμμετέχουν σε προπονήσεις και αγώνες με μικρή χρονική διάρκεια. Αντί ενός αθλητικού ποτού, μπορούν να καταναλώσουν νερό και ένα πλούσιο σε υδατάνθρακες πρόχειρο φαγητό .