

2013

Πρακτικές συμβουλές για
μεγιστοποίηση της απόδοσης σε
τριαθλητές



Αθανάσιος Δουληγέρης MSc, CISSN
Founder at "Peak Performance"
6/7/2013

Οι περισσότεροι αθλητές του τριάθλου κατά τη διάρκεια του αγώνα προσπαθούν να ξεπεράσουν τα όρια τους και να πετύχουν ένα ατομικό ρεκόρ. Πολλοί όμως είναι οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν και μπορεί να οδηγήσουν έναν αθλητή σε μειωμένη απόδοση μέχρι και εγκατάλειψη της κούρσας. Το πιο σύνηθες φαινόμενο που οδηγεί σε πτώση της απόδοσης, οφείλεται κυρίως στο άδειασμα των αποθηκών του μυϊκού και ηπατικού γλυκογόνου. Φαινόμενο αισθητό σε πολλούς αθλητές με την Αγγλική ονομασία "hitting the wall".

Το πρώτο πράγμα που θέλει κάθε αθλητής μετά από ένα εξαντλητικό πρόγραμμα αρκετών μηνών, είναι η αποφυγή λαθών της τελευταίας στιγμής που μπορεί να αποβούν μοιραία στην απόδοσή του.

Παρακάτω, ακολουθεί μια ανάλυση των βασικότερων παραγόντων που μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση του αθλητή την τελευταία εβδομάδα πριν από τον αγώνα και δίνονται κάποιες πρακτικές συμβουλές για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.

Στρατηγική Προπόνησης

Την τελευταία εβδομάδα, κυρίως τις τελευταίες ημέρες είναι στρατηγικής σημασίας η σταδιακή μείωση της προπόνησής, ώστε να ξεκουραστεί το μυϊκό σύστημα και να εφοδιαστούν οι αποθήκες του γλυκογόνου με περισσότερο χρήσιμο καύσιμο.

Tip

✓ Για κανένα λόγο, μην προσπαθήσετε να κάνετε μεγάλης διάρκειας αποστάσεις. Τις τελευταίες 2 ημέρες πριν τον αγώνα ξεκουραστείτε ή προπονηθείτε πολύ ελαφριά σε μορφή χαλαρώματος.

Στρατηγική Διατροφής και Εργογόνων Βοηθημάτων

Ιδανικό θεωρείται, την τελευταία εβδομάδα πριν τον αγώνα, να ξεκινήσει μια σταδιακή φόρτιση του οργανισμού με υδατάνθρακες, με κορύφωση τις 3 τελευταίες ημέρες.

Tip

✓ Πρακτικά, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να υπερφορτωθεί ο οργανισμός με εκατοντάδες θερμίδες, διότι μια μείωση της διάρκειας της προπόνησης φαίνεται να εξοικονομεί περίπου 600-1000 θερμίδες, που συμβάλουν και αυτές στη μεγιστοποίηση των αποθεμάτων γλυκογόνου.

Παρατηρείται, τα φυσιολογικά επίπεδα του μυϊκού γλυκογόνου να κυμαίνονται από 100-120mmol/kg σωματικού βάρους. Οι αθλητές αγωνισμάτων αντοχής, 60 λεπτά υψηλής έντασης άσκηση και άνω, ακολουθώντας ένα πρόγραμμα φόρτισης με υδατάνθρακες, έχουν περισσότερες πιθανότητες να τερματίσουν στον αγώνα με καλύτερο χρόνο και να κάνουν ενδεχομένως και ένα προσωπικό ρεκόρ.

Tip

✓ Η τεχνική της φόρτισης με υδατάνθρακες οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων γλυκογόνου από 100-120mmol/kg φυσιολογικά όρια, σε 150-200mmol/kg και βελτίωση της απόδοσης έως 2-3%.

✓ Προτείνουμε τις τελευταίες 3 ημέρες να ακολουθήσετε ένα διατροφικό πλάνο υψηλό σε υδατάνθρακες, περί των 6-10gr/kg σωματικού βάρους.

Μειώστε τα λιπαρά. Τα λιπαρά γεμίζουν τις αποθήκες λίπους και αφήνουν τους μύες ανεφοδίαστους.

Tip

- ✓ Δοκιμάστε να ανταλλάξετε την κατανάλωση λιπαρών με υδατάνθρακες.

“SOS” Μην **ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΖΕΣΤΕ** με νέα εργογόνα βοηθήματα. Η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και εργογόνων βοηθημάτων, πρέπει αρχικά να έχει δοκιμαστεί στην προπόνηση. **ΠΟΤΕ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ!!!**

Χρόνος Θρέψης

Τις 3 τελευταίες ημέρες πριν τον αγώνα προσπαθήστε να κάνετε τουλάχιστον 6 γεύματα, ξεκινώντας από ένα ενεργειακό πρωινό που περιλαμβάνει σύνθετους υδατάνθρακες, υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη και βιταμίνες.

Το τελευταίο γεύμα πριν τον αγώνα προσπαθήστε να κυμαίνεται μεταξύ των φυσιολογικών ορίων.

Tip

- ✓ Εάν έχετε αγώνα το πρωί, το προηγούμενο βράδυ αποφύγετε την κατανάλωση ενός τεράστιου γεύματος διότι μπορεί να οδηγήσει σε αύπνια, έμετο και αίσθηση πρηξίματος κατά την κούρσα την επόμενη ημέρα. Αντί αυτού, προσπαθήστε να κάνετε αρκετά γεύματα την προηγούμενη ημέρα .

Υγρά

Μείνετε ενυδατωμένοι πριν τον αγώνα. Αν ξεκινήσετε αφυδατωμένοι, είναι βέβαιο ότι δε θα έχετε μια καλή κούρσα. Η σωστή ενυδάτωση διατηρεί την απόδοση. Αρκεί και μια πιο ήπια αφυδάτωση της τάξης του 1-2% για να σας οδηγήσει σε μειωμένη απόδοση.

Tip

- ✓ Καταναλώστε αρκετά υγρά πριν τον αγώνα για να μειώσετε την πιθανότητα υπουδάτωσης.
- ✓ Προσθέστε στη διατροφή σας 1 ημέρα πριν τον αγών ένα αθλητικό ρόφημα για να επισπεύσετε την υδάτωση και να βελτιώσετε την αποθήκευση γλυκογόνου.

Ακολουθεί ένα διατροφικό πλάνο υπερφόρτισης με υδατάνθρακες για έναν αθλητή τριάθλου βάρους 70Kg.

Δείγμα Διατροφής

Πρωινό	1 ¹ / ₂ φλιτζάνι γάλα μειωμένης περιεκτικότητας σε λιπαρά + 3 φλιτζάνια δημητριακά πρωινού χαμηλά σε φυτικές ίνες + 1 μέτρια μπανάνα + 250ml φρέσκος χυμός πορτοκάλι
Σνακ	1 μεγάλο κομμάτι κέικ +1 κ.σ. μέλι + 500ml αθλητικό ποτό
Μεσημεριανό	1 φλιτζάνι ρύζι + 1 μεγάλο κομμάτι στήθος κοτόπουλο + σαλάτα παντζάρια + 1 κ.σ. ελαιόλαδο + 1 ποτήρι χυμό βατόμουρο
Απογευματινό	200γρ. γιαούρτι με φρούτα light + 1 μπάρα δημητριακών
Βραδινό	2 φλιτζάνια μακαρόνια + 2 κ.σ. σάλτσα ντομάτας + 1 κ.σ. τριμμένη μυτζήθρα + 3 φέτες ψωμί
Προ Ύπνου	1 μεγάλο κομμάτι κέικ + 1 κ.γ. μαρμελάδα φράουλα + 500ml αθλητικό ποτό

Στο πιο πάνω δείγμα διατροφής περιέχονται ~ 3600 Kcal, εκ των οποίων, 630γρ. υδατάνθρακες, 124γρ. πρωτεΐνη και 63γρ. λίπους.

Για περισσότερες πληροφορίες και σχεδιασμό προγραμμάτων βελτίωσης αθλητικής απόδοσης, επικοινωνήστε μαζί μας στο E-mail: info@peakperformance.gr

Βιβλιογραφία: Australian Institute of Sport, AIS Sports, Australia.

Επιστημονική Επιμέλεια:

Αθανάσιος Δουληγέρης, MSc, CISSN

Αθλητικός Διατροφολόγος,

Εργοφυσιολόγος– Ερευνητής

Ιδρυτής & Επ. Διευθυντής “**Peak Performance**”

www.peakperformance.gr