

ΤΑΕΚWONDO & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Εργασία της **Ειρήνης Καλλιντεράκη**
Μαθήτρια Τ.Α.Δ. - 2^ο Γυμνάσιο Αργυρούπολης
Αθλήτρια Α.Σ. ΑΙΑΝΤΑ Αγ. Δημητρίου

ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΟΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Το Taekwondo είναι μία Κορεάτικη τέχνη αυτοάμυνας. Σαν ολοκληρωμένο άθλημα πρωτοεμφανίστηκε στους Ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνεϋ το 2000.

Σε επίπεδο πρωταθλητισμού απαιτεί από τον αθλητή υψηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης και άριστο συντονισμό μυαλού και κινήσεων.

Για να επιτευχθούν οι πολύ γρήγορες γροθιές και τ' αστραπιαία λακτίσματα που χαρακτηρίζουν το άθλημα, χρειάζεται σε μεγάλο βαθμό, υψηλή ένταση αναερόβιας δραστηριότητας.

Ωστόσο είναι απαραίτητη και η άριστη φυσική κατάσταση που βοηθάει τον αθλητή να ανακτά άμεσα τις δυνάμεις του, από τα γρήγορα «ξεσπάσματα» έτσι ώστε να διατηρεί την απόδοση του κατά τη διάρκεια των αγώνων μιας διοργάνωσης.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Στο Taekwondo οι αθλητές, αγωνίζονται σε συγκεκριμένες κατηγορίες σωματικού βάρους, ανάλογα με τα κιλά που ζυγίζουν. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα ο κάθε αθλητής να επιδιώκει να αγωνίζεται έχοντας το υψηλότερο επιτρεπτό σωματικό βάρος της κατηγορίας του έτσι ώστε να έχει πλεονέκτημα απέναντι σ' έναν ελαφρύτερο αντίπαλο. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ένας αθλητής του Taekwondo κατά το διάστημα των τακτικών προπονήσεων του είναι σχεδόν πάντα υπέρβαρος της κατηγορία του, ο ανωτέρω στόχος για

να επιτευχθεί απαιτεί τη μείωση του βάρους του σε σύντομο χρονικό διάστημα πριν από κάθε αγωνιστική διοργάνωση, πράγμα που επιτυγχάνεται μόνο με «στρατηγική» διατροφική τακτική και σε καμία περίπτωση με ακραίες μη αποδεκτές μεθόδους όπως: υπερβολική άσκηση, μη λήψη τροφής και υγρών, χρήση διουρητικών, καθαρικών και σάουνας.

Κατά τη προπονητική περίοδο και προκειμένου να επιτύχει τη μέγιστη απόδοση του, ο αθλητής του Taekwondo, σε συνδυασμό με τη συστηματική εξάσκηση και τη προσεκτική αποθεραπεία, θα πρέπει να ακολουθήσει ένα διατροφικό πλάνο με τροφές

α) πολύ χαμηλές σε λιπαρά, β) πλούσιες σε υδατάνθρακες (δημητριακά ολικής άλεσης, ζυμαρικά, ρύζι, φρούτα και λαχανικά) που θα του παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια και γ) «πηγές» καθαρής πρωτεΐνης (ψάρι, γαλοπούλα, κοτόπουλο, μοσχάρι και όσπρια) που θα εξασφαλίσουν την γρήγορη ανάρρωση, ανασύνθεση των ιστών και αποκατάσταση των φθορών του οργανισμού.

Εκτός των άλλων με αυτό τον τρόπο ο αθλητής εξασφαλίζει τη διατήρηση του σωματικού του βάρους με απόκλιση 1 έως 2 κιλά από το ιδανικό της κατηγορίας του, γεγονός που τον βοηθάει λίγες ημέρες πριν τη διοργάνωση, να επανέλθει ευκολότερα στο βάρος που αγωνίζεται, χωρίς τη χρήση βεβιασμένων και λανθασμένων πρακτικών.

Ο ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Οι υδατάνθρακες είναι ενώσεις οι οποίες σχηματίζονται από τη συνένωση ατόμων άνθρακα, οξυγόνου και υδρογόνου. Κατατάσσονται στα απλά σάκχαρα (η γνωστή μας γλυκόζη, φρουκτόζη), σε σύνθετα (η γνωστή ζάχαρη κ.α.) και πιο σύνθετα πολυμερή, όπως το άμυλο, το γλυκογόνο και οι φυτικές ίνες. Ο

ρόλος των υδατανθράκων στη διατροφή είναι τεράστιος καθώς εκτός των άλλων αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και το κύριο καύσιμο για τη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Αποθηκεύονται στον οργανισμό υπό τη μορφή του γλυκογόνου που βρίσκεται στους μύς και το ήπαρ. Αντιλαμβάνεται λοιπόν κανείς ότι ο ρόλος τους αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία, όταν μιλάμε για αθλητές του TaeKwonDo, όπου η απόδοση και η αντοχή τους εξαρτάται άμεσα από την παροχή ή μη ενέργειας κατά την άσκηση και κατά συνέπεια από την κατάσταση των ενεργειακών τους αποθεμάτων πριν και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Για το λόγο αυτό η απόδοση των αθλητών εξαρτάται άμεσα από την επάρκειά του καθημερινού τους διαιτολογίου σε υδατάνθρακες, ιδιαίτερα σε προαγωνιστικές και αγωνιστικές περιόδους.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Η μη λήψη τροφής 1-2 ημέρες πριν από τους αγώνες με σκοπό την επαναφορά του βάρους σε ιδανικά επίπεδα, μόνο καταστροφικά αποτελέσματα μπορεί να έχει, όπως τη πλήρη αποδυνάμωση του οργανισμού.

Αντίθετα, η σωστή τακτική που πρέπει να ακολουθηθεί και που θα αποφέρει χάσιμο 1-2 κιλών είναι:

α) 2-3 ημέρες πριν τους αγώνες: δραστική μείωση της λήψης αλατιού, κάτι που θα εξασφαλίσει την ελαχιστοποίηση της κατακράτησης υγρών από τον οργανισμό και

β) 24-48 ώρες πριν τους αγώνες: λήψη τροφών που αφομοιώνονται πολύ εύκολα από τον οργανισμό χωρίς να αφήνουν κατάλοιπα στο έντερο:

- δημητριακά φτωχά σε φυτικές ίνες
- άσπρο ψωμί
- ζαμπόν
- μέλι
- γάλα χαμηλό σε λιπαρά
- άσπρα ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτας
- άσπρο ρύζι

ΖΥΓΙΣΜΑ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΩΝ

Το ζύγισμα σε μία διοργάνωση TaeKwonDo γίνεται συνήθως το προηγούμενο απόγευμα της έναρξης των αγώνων. Αυτό αφήνει ένα αρκετό χρονικό διάστημα στον κάθε αθλητή για να αναπληρώσει υγρά και τα χαμένα ενεργειακά του επίπεδα.

Στη δεδομένη χρονική στιγμή πρέπει να δοθεί έμφαση στη λήψη τροφών πλούσιων σε υδατάνθρακες (μακαρόνια, ρύζι, φρούτα) και ροφημάτων με ηλεκτρολύτες (αθλητικά ροφήματα).

Η λήψη αθλητικών ροφημάτων με ηλεκτρολύτες είναι απαραίτητη σε όλη τη διάρκεια μίας διοργάνωσης όπου δεν είναι σπάνιο ένας αθλητής να «δώσει» και 7 αγώνες σε μία ημέρα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Εκτός αυτών που παρουσιάστηκαν παραπάνω, ο αθλητής του TaeKwonDo θα πρέπει σε καθημερινή βάση ν' ακολουθεί κάποιους απαραίτους κανόνες σχετικά με τη διατροφή του. Αυτοί οι κανόνες αποτελούν τον **Δεκάλογο για Σωστή Διατροφή** και πρέπει να εφαρμόζονται και από κάθε αθλητή οποιουδήποτε αθλήματος.

1. Ποτέ μην παραλείπεις κάποιο γεύμα. Η πείνα εξασθενεί τον οργανισμό και δημιουργεί αίσθημα κόπωσης.

Απόφυγε:

2. Γλυκά και ποτά που περιέχουν ζάχαρη. Έχουν αρνητική επίδραση στη συγκέντρωση ενεργειακών αποθεμάτων.

3. Τροφές και ροφήματα με χημικά συντηρητικά Ε. Βλάπτουν τον οργανισμό σου.

4. Τηγανητά φαγητά και τροφές πλούσιες σε λίπη. Μόνο περιττό βάρος μπορούν να σου δώσουν.

5. Καφέ και τσάι. Αφυδατώνουν το σώμα.

6. Αλκοολούχα ποτά. Αφυδατώνουν, είναι πλούσια σε ζάχαρη και καταστρέφουν το συκώτι και τα εγκεφαλικά κύτταρα.

7. Πίνε πολύ νερό. Σε βοηθάει να αποβάλλεις τις τοξίνες από το σώμα σου.

8. Η λύση στην πείνα σου είναι τα υγιεινά σνακς. Φρέσκα φρούτα, γιαούρτι και ξηροί καρποί εκτός που θα διώξουν το αίσθημα της πείνας, θα σε «γεμίσουν» και με ενέργεια.

9. Τρώγε αρκετά λαχανικά. Είναι γεμάτα βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, απαραίτητα για το σώμα σου.

10. Βάλε το ψάρι στη διατροφή σου. Περιέχει κάποια «καλά» και απαραίτητα λίπη, ενώ ταυτόχρονα είναι μια εξίσου καλή με το κρέας, πηγή πρωτεΐνης.

Βιβλιογραφία – Ξενόγλωσσα Web Sites

<http://www.sportsdietitians.com.au>

<http://mulhuddart-iff.com>

<http://www.olympics.org.uk>

<http://www.martialarts-101.com>

<http://blog.taekwondo-network.com>

<http://www.stadion.com>