



**Θεματική Ενότητα:
Διατροφή & Άσκηση**

Αναρτημένες Ανακοινώσεις 21^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

**Section:
Nutrition & Exercise**

Poster Presentations of the 21st International Congress of Physical Education & Sport

18537

Η ΣΩΣΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Σιδηρόπουλος Σ., Κεχαγιάς Δ., Ανδρικοπούλου Π.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

kehagiasdimitris@windowslive.com

CLOSE RELATION BETWEEN PARENTS' AWARENESS OF PROPER AND TAEKWONDO ATHLETES' PERFORMANCE

S. Sidiropulos, D. Kechagias, P. Andrikopulu

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η βέλτιστη διατροφή προάγει την αθλητική απόδοση και την αποκατάσταση από την έντονη προπόνηση. Η ανάγκη για σωστή διατροφή είναι απαραίτητη σε όλους. Πολύ περισσότερο όμως σε εκείνες τις ομάδες των ατόμων που έχουν αυξημένες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά, όπως είναι οι αθλητές αγωνιστικών υποχρεώσεων. Τα βασικά στοιχεία της αθλητικής απόδοσης είναι η προπόνηση, οι γενετικές προδιαγραφές και η διατροφή. Η διατροφή του αθλητή του αγωνιστικού Ταεκβοντό, αποτελεί ένα από τα κρυφά όπλα που θα του δώσουν την ώθηση αλλά και την εφεδρική δύναμη στην αγωνιστική αντιμετώπιση του αντιπάλου του. Η απόδοση του αθλητή του αγωνιστικού Ταεκβοντό, ως αναερόβιο άθλημα με ενεργειακές απαιτήσεις στα μέγιστα επίπεδα, εξαρτάται από τα ενεργειακά του αποθέματα. Παίζει καθοριστικό ρόλο η διατροφική συνήθεια αλλά και ο σχεδιασμός της διατροφής ενόψει αγωνιστικών αναμετρήσεων. Οι άμεσα εμπλεκόμενοι στην διατροφικό σχεδιασμό ενός αθλητή είναι οι γονείς. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των γονέων που επεμβαίνουν στην διατροφική συνήθεια των παιδιών τους στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, ενόψει των ενεργειακών απαιτήσεων των αγώνων. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50,49% ήταν μητέρες και το 49,51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Τα αποτελέσματα έδειξαν, μόλις το 24,76% των γονέων ασχολείται συστηματικά με τη διατροφή των παιδιών τους σύμφωνα με τα πρότυπα των ενεργειακών απαιτήσεων, ένα μεγάλο ποσοστό 32,52% τροποποιεί τα γεύματα μερικές φορές, το 15,53 σχεδόν πάντα, αρκετά συχνά το 18,45%, ενώ το 8,74% ποτέ. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι η γνώση της διατροφικής αξίας από τους γονείς θα παίξει καθοριστικό ρόλο στην αγωνιστική προετοιμασία των παιδιών τους. Τα σωστά γεύματα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά θα τροφοδοτήσουν τα ενεργειακά αποθέματα των αθλητών, ώστε να χρησιμοποιηθούν για την μέγιστη αθλητική τους απόδοση. Αλλά και η διατήρηση του σωματικού βάρους εν όψη αγωνιστικών κατηγοριών, επηρεάζεται άμεσα από την διατροφική συνέπεια που επιβάλλεται στον αθλητή.

Λέξεις κλειδιά: διατροφή, ταεκβοντό, αθλητική απόδοση

18765

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ, ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ.

Βασιλειάδου Ε., Λαπαρίδης Κ., Βλαχούδης Σ., Χατζίδου Λ..

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

vasiliadouevangelia@hotmail.com

CHANGES TO THE FEEDING HABITS OF THE MEAL AT TEN O'CLOCK OF ADOLESCENTS, WHO HAVE MILD INTELLECT DEPRIVATION PUPILS OF THE PUBLIC SCHOOL UNIT OF SPECIAL EDUCATION OF THE LABORATORY OF SPECIAL EDUCATION AND PREPARATION IN KOMOTINI

E. Vasileiadou , K. Laparidis, S. Vlachoudis, L. Chatzidou

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η παιδική και εφηβική παχυσαρκία αποτελεί ένα φαινόμενο που εντοπίζεται συχνά σε άτομα με ειδικές ανάγκες. Στην προσπάθεια για την αντιμετώπιση του φαινομένου εφαρμόζονται κατά καιρούς διάφορα προγράμματα παρέμβασης. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω και στο πλαίσιο ενός σχολικού προγράμματος Αγωγής Υγείας σχεδιάσαμε ένα πρόγραμμα παρέμβασης με πληθυσμό-στόχο μαθητές με ελαφριά νοητική υστέρηση της δημόσιας σχολικής μονάδας ειδικής αγωγής του Εργαστηρίου Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Κομοτηνής. Στόχοι του προγράμματος ήταν η αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, η μείωση της κατανάλωσης ανθυγιεινών σνακ και ο περιορισμός της καθιστικής ζωής. Η επίτευξη αυτών των στόχων αποσκοπούσε στην υιοθέτηση πιο υγιεινών στάσεων διατροφής, αρχικά στο δεκατιανό γεύμα του σχολείου και στη συνέχεια στις γενικότερες διατροφικές συνήθειες των μαθητών. Το πρόγραμμα παρέμβασης είχε διάρκεια έξι μήνες. Το δείγμα αποτέλεσαν 31 μαθητές, αγόρια και κορίτσια με ήπια νοητική υστέρηση, ηλικίας 14-24 ετών. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι μαθητές έδειξαν αλλαγές στις προτιμήσεις τους και έτσι από Μ.Ο. 1.83 φρούτα/ημέρα στα 5.33, από 6.42 κρουασάν στα 1.33, από 2.28 γλυκά στα 0.5 και από 1.14 αναψυκτικά σε 0.0 στο τέλος των μετρήσεων. Στο τέλος του προγράμματος οι μαθητές έδειξαν να έχουν βελτιώσει αισθητά τις επιλογές τους προς μια υγιεινότερη κατεύθυνση. Βέβαια συνέχισαν να προτιμούν κάποια ανθυγιεινά σνακ (γλυκά, κρουασάν), γεγονός που επιβεβαιώνει ότι οι διατροφικές συνήθειες αποτελούν μαθημένες συμπεριφορές που δεν αλλάζουν εύκολα. Συμπερασματικά, οι μαθητές αυτού του δείγματος φάνηκε να δείχνουν περισσότερο ενδιαφέρον και όρεξη για συμμετοχή στο πρόγραμμα ειδικά όταν αυτό εφαρμοζόταν την ώρα της Φυσικής Αγωγής.

Λέξεις κλειδιά: Διατροφή, Άσκηση, Υγιεινά σνακ στο σχολείο