

# ΤΕΝΙΣ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΥΓΕΙΑ

Νιάκαρης Κώστας, MS, Εργοφυσιολόγος

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας  
& Διατροφής

Τηλ.: 6974741047

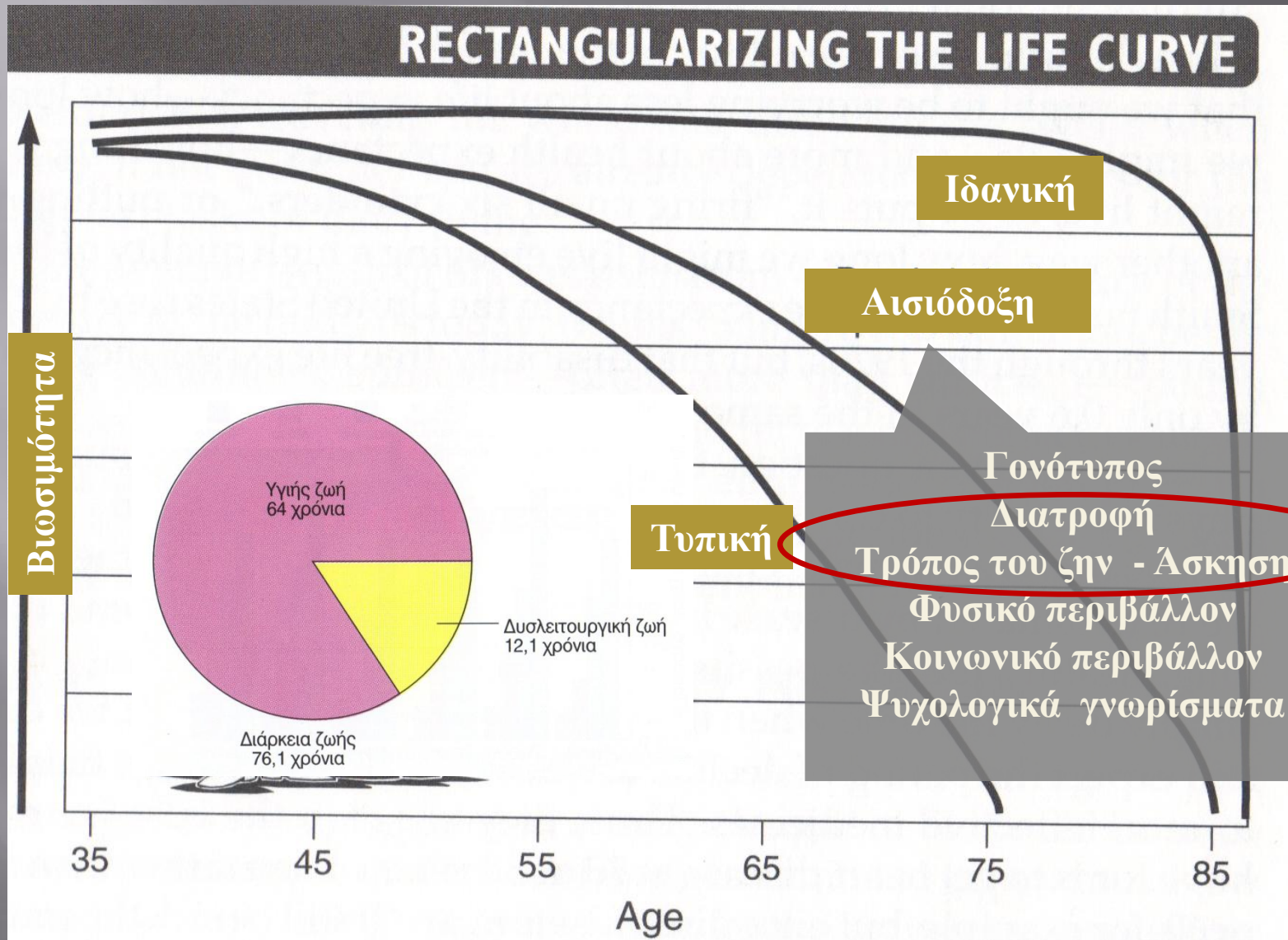
E-mail: [kniakaris@yahoo.com](mailto:kniakaris@yahoo.com)

[www.niakariskostas.com](http://www.niakariskostas.com)

# ΘΕΜΑΤΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

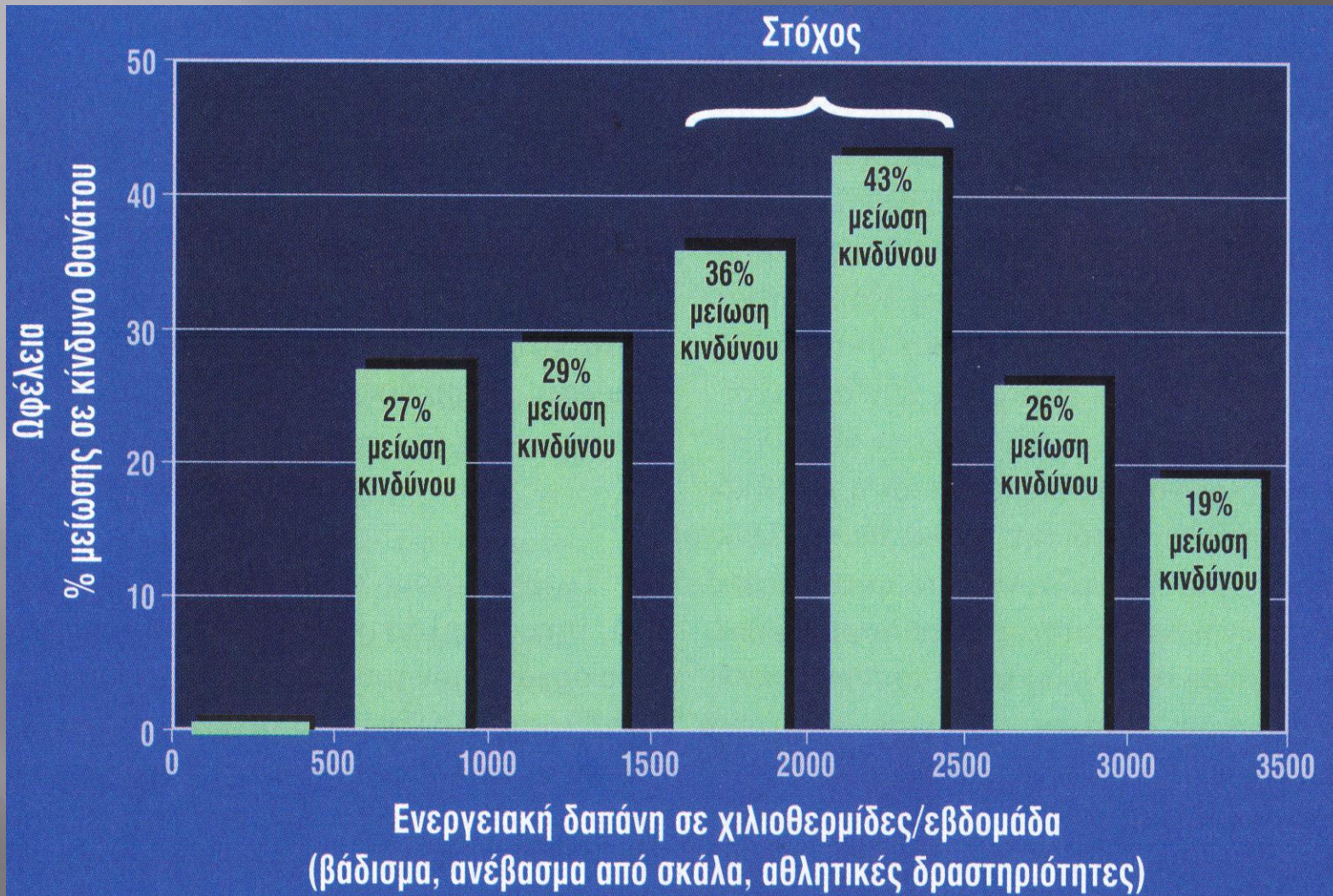
- Δοσολογία Άσκησης Ωφέλιμη στην Υγεία
- Η έννοια της Φυσικής Κατάστασης
- Ασχολούμαι Ερασιτεχνικά με το Τένις!  
Ωφελείται η Υγεία μου;
- Διατροφικές Συμβουλές
- Ασχολούμαι Ερασιτεχνικά με το Τένις!  
Τι πρέπει να προσέχω στη Διατροφή μου;

# ΚΑΜΠΥΛΗ ΖΩΗΣ – ΤΟ ΟΡΘΟΓΩΝΙΟ





# ΑΣΚΗΣΗ & ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ





# ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΔΑΠΑΝΗΣ



$$\text{ΕΕΔ} = \text{ΣΒ} \times 7 \text{ ώρες} \times 3 \text{ METs} + \text{ΣΒ} \times 1,5 \text{ ώρες} \times 4,5 \text{ METs}$$

70 kg

1940 C



$$\text{ΕΕΔ} = \text{ΣΒ} \times 5,25 \text{ ώρες} \times 3 \text{ METs} + \text{ΣΒ} \times 1,125 \text{ ώρες} \times 4,5 \text{ METs}$$

70 kg

1500 C



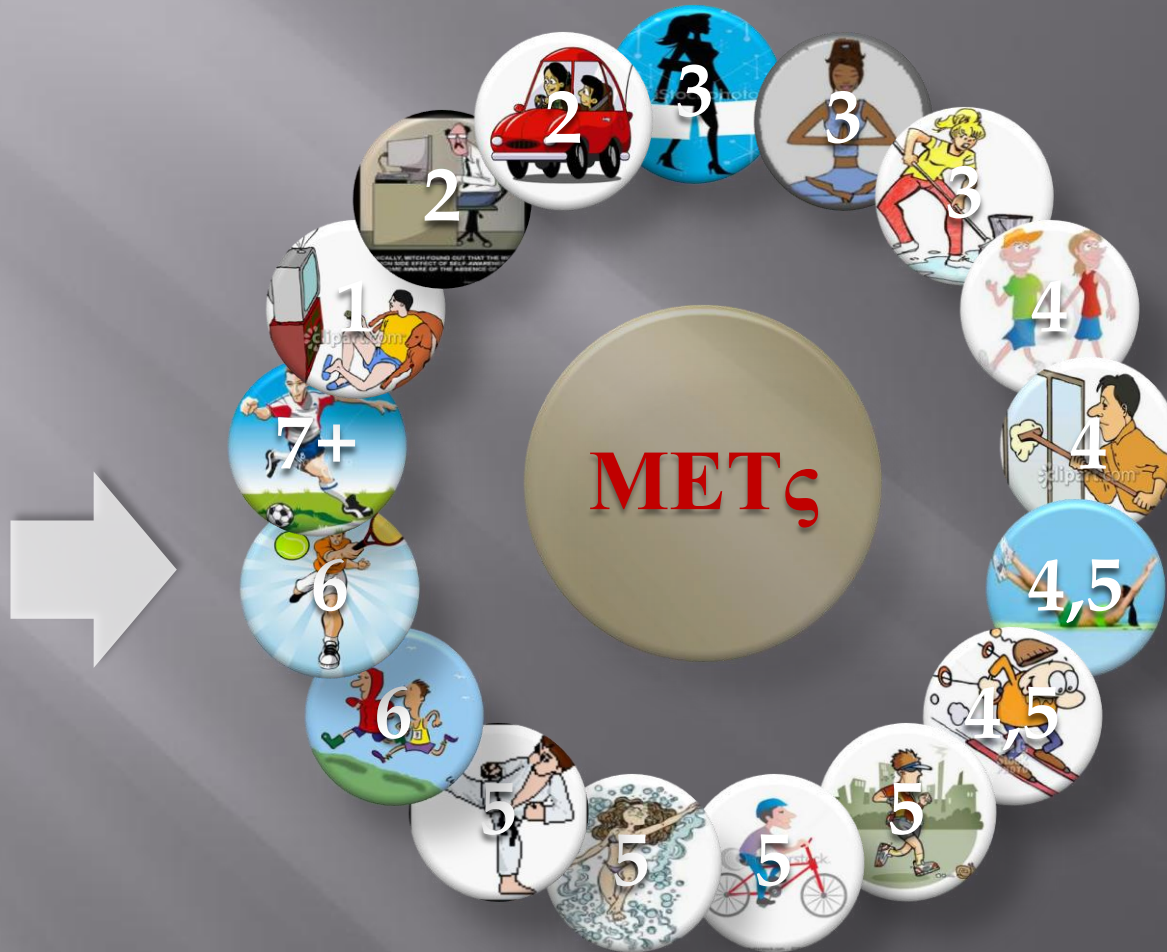
$$\text{ΕΕΔ} = \text{ΣΒ} \times 3,5 \text{ ώρες} \times 3 \text{ METs} + \text{ΣΒ} \times 0,75 \text{ ώρες} \times 4,5 \text{ METs}$$

70 kg

1000 C

ΕΕΔ: Εβδομαδιαία Ενεργειακή Δαπάνη, ΣΒ: Σωματικό Βάρος MET: Μεταβολικό ισοδύναμο

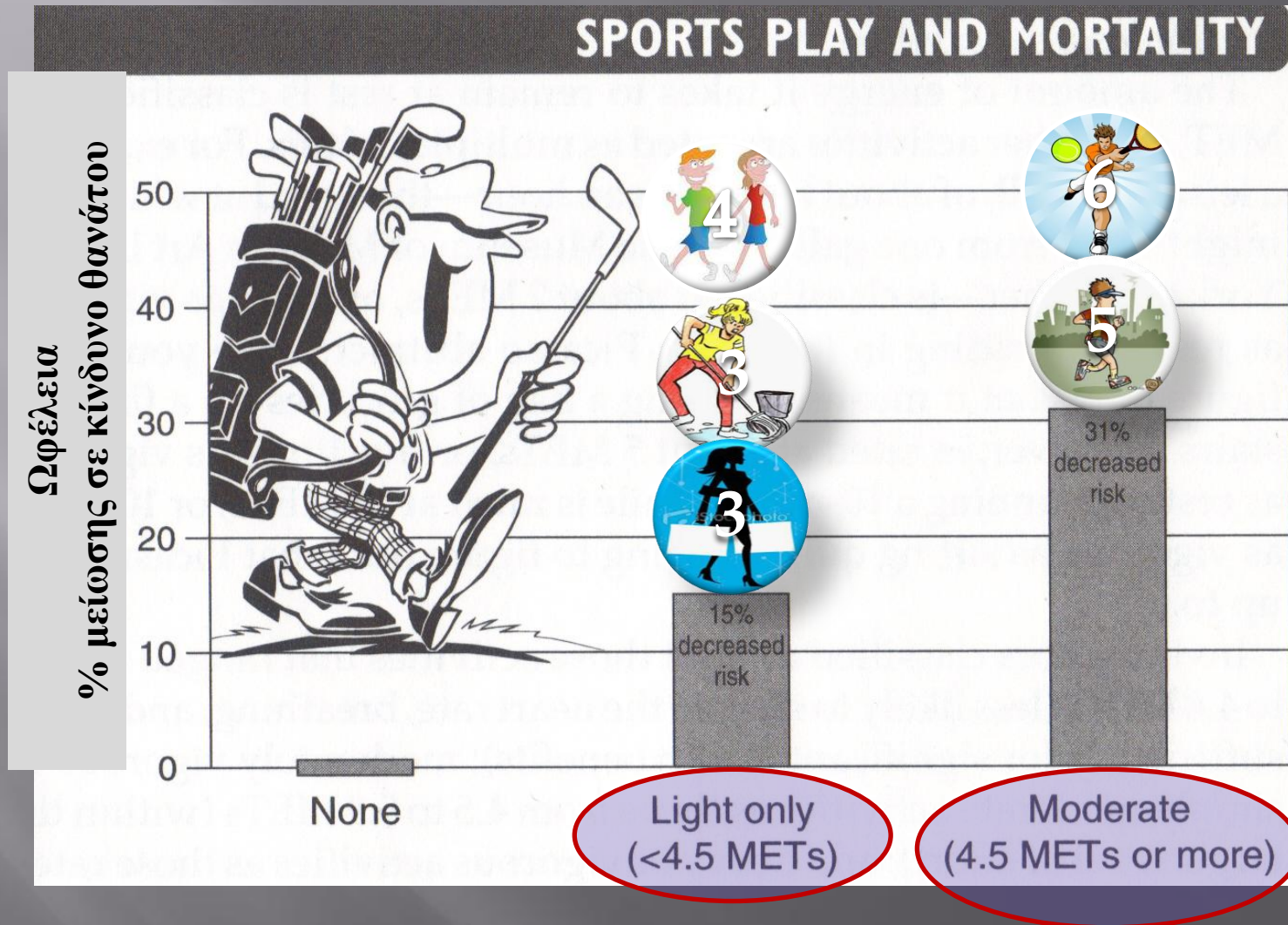
# ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΑ ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ



1 MET ισοδυναμεί με την ενεργειακή δαπάνη του σώματος στην ηρεμία (3,5 mL O<sub>2</sub>/kg/m)

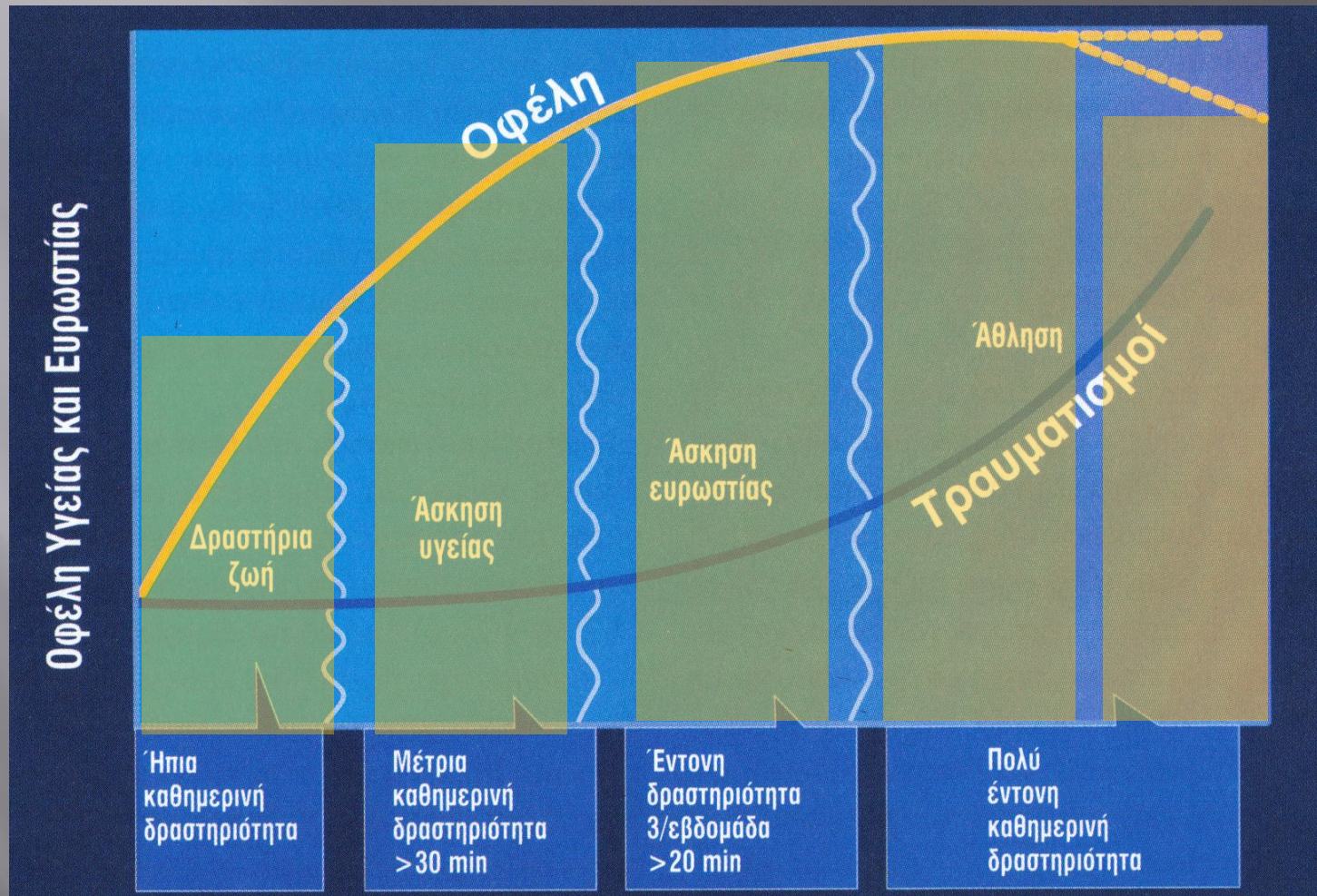
Paffenbarger, RS & Olson, E (1996)

# Η ΕΝΤΟΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ





# ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΡΩΣΤΙΑ



ΠΗΓΗ: Βασίλης Κλεισούρας. Άσκηση Υγεία Ευρωστία (2001)



# ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Γενικός δείκτης του βιολογικού δυναμικού του ατόμου και συνισταμένη μιας σειράς παραγόντων που έχουν να κάνουν με την υγεία και τη σωματική απόδοση



# ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΟΥ ΟΦΕΛΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

## ΕΝΤΑΣΗ

- **ΜΕΤΡΙΑ**
- 60-75% max ΚΣ ή
- 40-60% VO2max
- **ΕΝΤΟΝΗ**
- > 75% max ΚΣ ή
- > 60% VO2max

## ΔΙΑΡΚΕΙΑ

- **ΣΥΝΕΧΗΣ**
- 30' → Μέτρια ή
- 20' → Έντονη
- **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ**
- Μικρόχρονες προσπάθειες με ίδια σε ποσότητα ενεργειακή δαπάνη με τη συνεχή.

## ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

- **5 φορές / εβδομάδα** → (Μέτρια ένταση)
- **3 φορές / εβδομάδα** → (Έντονη άσκηση)

## ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Ασκήσεις που ενεργοποιούν ταυτόχρονα πολλές μυϊκές ομάδες, προκαλώντας **αύξηση του καρδιακού ρυθμού και λαχάνιασμα**



# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΤΕΝΙΣ

## ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ (match length)

- 1 ώρα (ελάχιστη)
- 5 ώρες (μέγιστη)
- **1,5 ώρες** (MO)

## ΧΡΟΝΟΣ ΕΝΕΡΓΟΥΣ ΔΡΑΣΗΣ (effective play time)

- 20-30% (clay court)
- 10-15% (grass court)
- 20-25% (MO)
- **20-30 λεπτά**  
(MO)

## ΧΡΟΝΟΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΠΟΝΤΟΥ (rally time)

- 4,8 sec (attacking p)
- 8,2 sec (BLine att pl)
- 15,7 sec (BLine pl)
- **8 sec** ( $\pm 2,6$ )  
(MO)

## ΣΧΕΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΔΡΑΣΗΣ & ΣΤΑΣΗΣ (work to rest ratio)

- **1:1 έως 1:4**

Η αγωνιστική δραστηριότητα του τένις απαιτεί σύντομες μυϊκές προσπάθειες οι οποίες επαναλαμβάνονται για μακρύ χρονικό διάστημα.

# ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΤΕΝΙΣ

## ΠΟΣΟΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

- 70% (ελάχιστο)
- 90% (μέγιστη)
- 80% (ΜΟ)
- **60-80%**  
(συνήθως)

## ΠΟΣΟΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ O<sub>2</sub> (% VO<sub>2</sub>max)

- 50% (ελάχιστη)
- 90% (μέγιστη)
- 70% (ΜΟ)
- **60-70%**  
(συνήθως)

## ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΟΞΥ (mmol/L)

- 1,8 (ελάχιστη)
- 8,6 (μέγιστη)
- 5,2 (ΜΟ)
- **2-3** (συνήθως)

## ΜΕΤς

- 6-8 (single tennis)
- 5-6 (double tennis)
- 3-5 (triple tennis)
- **> 4,5**  
(συνήθως)

Η αγωνιστική προσπάθεια των αθλητών του τένις χαρακτηρίζεται μέτρια έως έντονη μυϊκή δραστηριότητα.



# ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ

## ΕΝΤΑΣΗ

- **ΜΕΤΡΙΑ**
- 60-75% max ΚΣ ή
- 40-60% VO<sub>2</sub>max
- **ΕΝΤΟΝΗ**
- > 75% max ΚΣ ή
- > 60% VO<sub>2</sub>max

Ένταση	Σχετική ένταση	Απόλυτη ένταση (MET)			
	Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (%)	Νεαροί (20-39)	Μεσήλικες (40-64)	Ηλικιωμένοι (65-79)	Υπερήλικες (80+)
Πολύ ήπια	<30	<3.0	<2.5	<2.0	<1.25
Ήπια	30-49	3.0-4.7	2.5-4.4	2.0-3.5	1.26-2.2
<b>Μέτρια</b>	50-69	<b>4.8-7.1</b>	4.5-5.9	3.6-4.7	2.3-2.95
<b>Έντονη</b>	70-89	7.2-10.1	6.0-8.4	<b>4.8-6.7</b>	3.0-4.25
Πολύ έντονη	>90	>10.2	>8.5	>6.8	>4.25
Μέγιστη	100	12.0	10.0	8.0	5.0

1 MET ισοδυναμεί με την ενεργειακή δαπάνη του σώματος στην ηρεμία (3,5 mL O<sub>2</sub>/kg/m)

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Το τένις είναι ένας πολύ καλός τρόπος να γυμνάζεται κανείς.
- Η ένταση και η διάρκεια της σωματικής προσπάθειας που απαιτείται μπορούν να βελτιώσουν τη σωματική υγεία και ευρωστία του αθλούμενου με τον καλύτερο τρόπο.
- Η εβδομαδιαία συχνότητα που συνιστάται είναι τουλάχιστον 3 φορές / εβδ.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ;





# ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΡΟΦΗΣ



## ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

- Προφέρουν λίγη ενέργεια
- Δομικό υλικό
- Ρύθμιση ηλεκτρολυτών



## ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- Περιζήτητη πηγή ενέργειας
- Απαραίτητη πηγή ενέργειας του ΚΝΣ



## ΛΙΠΗ

- Προσφέρουν ενέργεια
- Παραγωγή οιστρογόνων, τεστοστερόνης



## ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

- Δεν προσφέρουν ενέργεια
- Καλή υγεία & Ευεξία



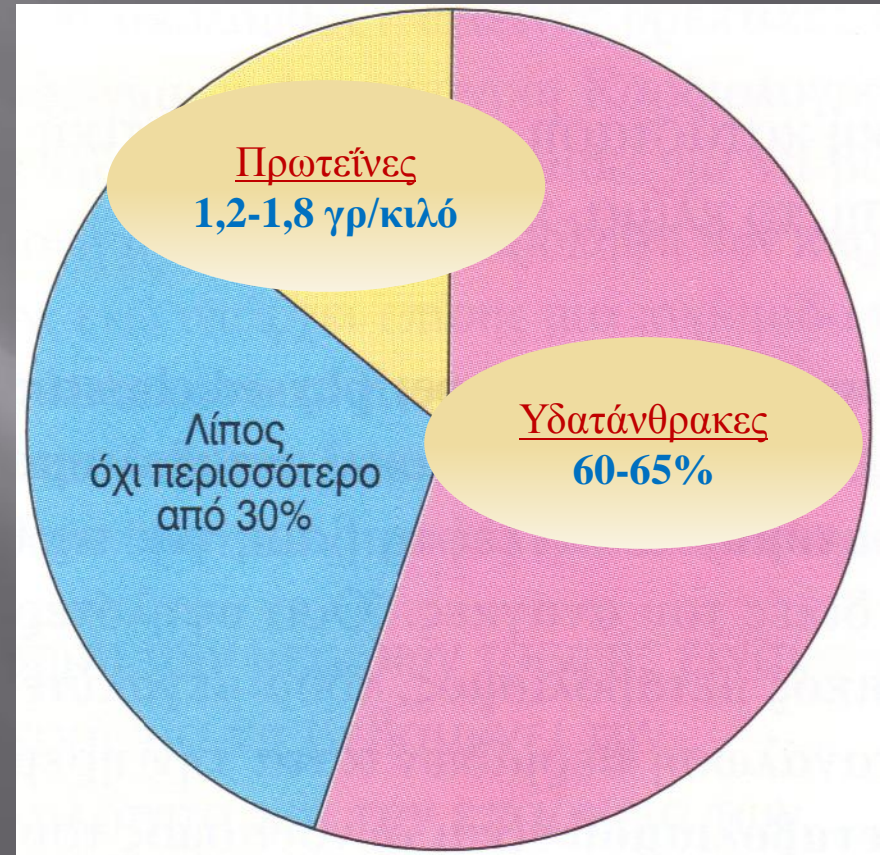
## ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Δεν προσφέρουν ενέργεια
- Καλή υγεία & Ευεξία

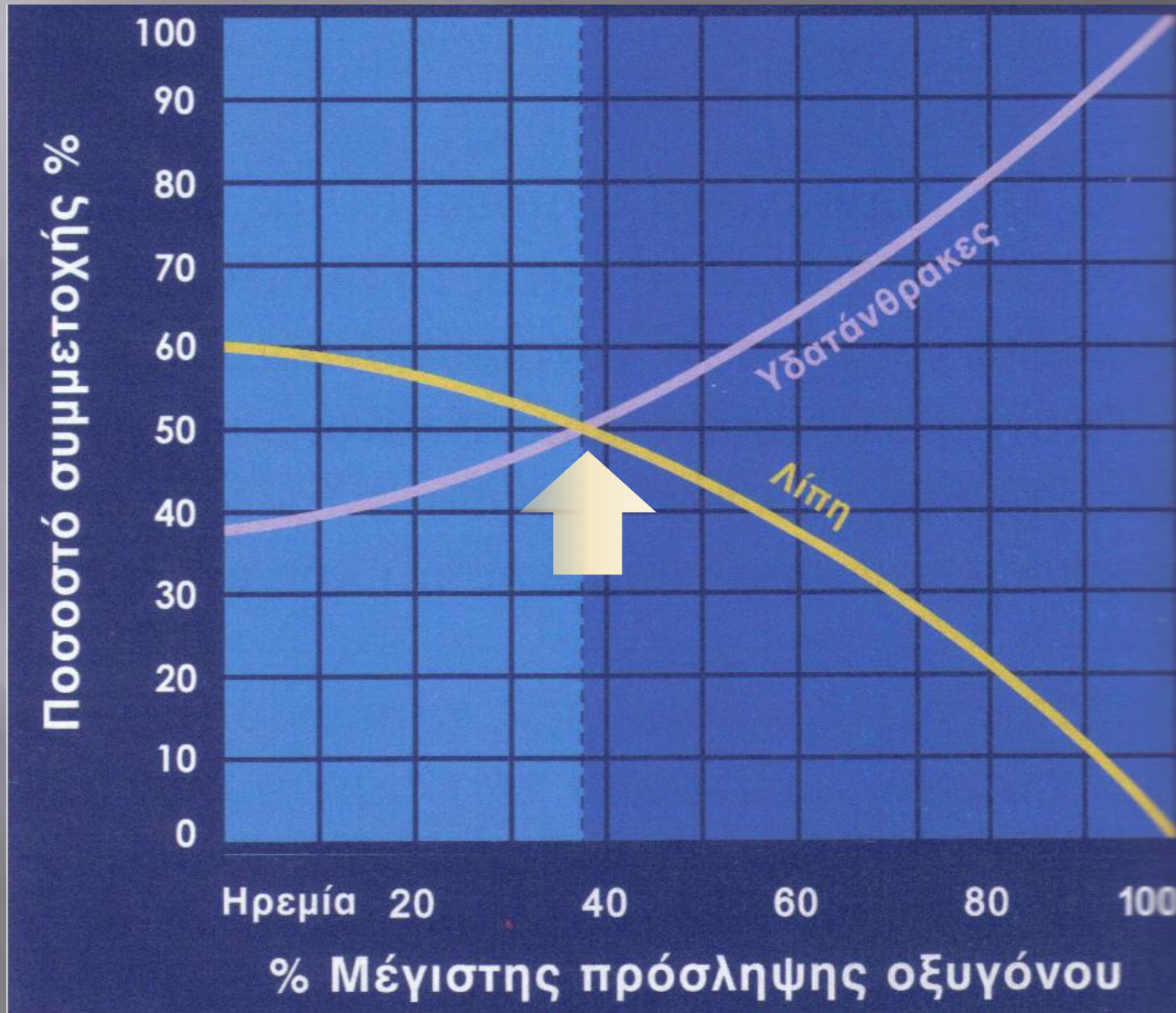


## ΝΕΡΟ

- Βασικό συστατικό της υγιεινής διατροφής

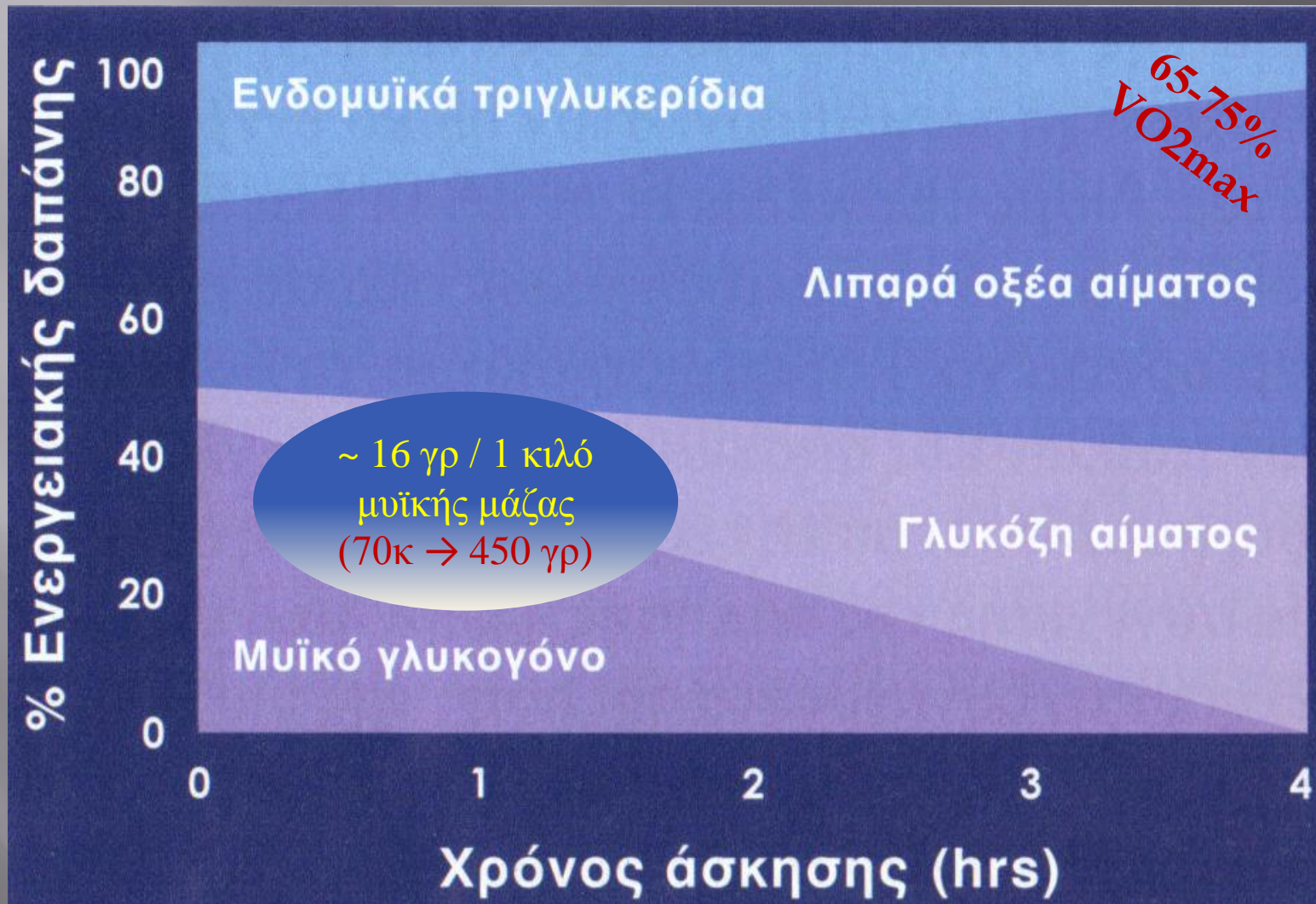


# ΑΣΚΗΣΗ, ΛΙΠΗ & ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ





# ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ



# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η διατήρηση του θερμοδικοῦ ισοζυγίου & η μεσογειακού τύπου διατροφή αποτελούν προϋπόθεση για ένα υγιές σώμα.
- Η κατανάλωση ποικιλίας τροφών και τροφών πλούσιων σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες βοηθούν την αθλητική απόδοση.



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

Νιάκαρης Κώστας, MS, Εργοφυσιολόγος

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας  
& Διατροφής

Τηλ.: 6974741047

E-mail: [kniakaris@yahoo.com](mailto:kniakaris@yahoo.com)

[www.bodycontrol.gr](http://www.bodycontrol.gr)