

ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΗΡΕΜΙΑΣ

Κωνσταντίνος Τσιπτσής

Περίληψη

Η διατριβή αυτή ασχολείται με την ανάλυση και εκτίμηση των REE (Ενεργειακών Αναγκών σε κατάσταση Ηρεμίας) των Ελλήνων αθλητών, χρησιμοποιώντας τεχνικές Πολλαπλής Γραμμικής Παλινδρόμησης. Η πηγή των δεδομένων είναι το Ελληνικό Αθλητικό Κέντρο Έρευνας (ΟΑΚΑ). Παρουσιάζονται οι βασικές έννοιες και τα βήματα της Πολλαπλής Γραμμικής Παλινδρόμησης. Βασισμένοι στην εμπειρία που αποκομίσαμε από την ανάλυση των στοιχείων των 485 αθλητών, παρουσιάζουμε κατάλληλες εξισώσεις που εκτιμούν με ακρίβεια τα ποσά REE των Ελλήνων αθλητών καθώς και σημαντικά διατροφικά συμπεράσματα. Επίσης παρουσιάζουμε αρκετές εξισώσεις από την διεθνή βιβλιογραφία που εκτιμούν το REE και εξετάζουμε την αποτελεσματικότητα τους πάνω στο δείγμα τω Ελλήνων αθλητών. Τα αποτελέσματα μας δείχνουν πως οι εξισώσεις που κατασκευάσαμε διαφέρουν από τις καθιερωμένες εξισώσεις της βιβλιογραφίας και δίνουν πιο ακριβή αποτελέσματα για τους Έλληνες αθλητές.