

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ATLETISM



NUTRIȚIA în ATLETISM

traducere

Ghid Practic,
despre cum să mâncăm și să bem pentru
sănătate și performanță în atletism
(bazat pe concluziile conferinței
internațional de la Monaco, din aprilie
2007, organizată de IAAF)

2007

Mesajul Președintelui IAAF

IAAF se mândrește cu prezentarea acestei broșuri cu sfaturi pentru atleți privind nutriția

Toți atleții pot beneficia de o bună alegere a alimentelor care sprijină un antrenament consistent și care măresc la maximum performanța în competiții și care ajută la păstrarea unei bune sănătăți.

Alegerea alimentelor va fi foarte diferită, în diferite țări și diferite culturi, dar elementele de bază ale unei bune nutriții rămân aceleași: o largă varietate de alimente sănătoase și curate mâncate în cantități potrivite vor fi elementele primare ale hranei fiecărui sportiv.

Federația Internațională de Atletism este angajată să-i ajute pe atleții din toate țările în atingerea performanței și a obiectivelor personale și de sănătate. Broșura de față constituie o parte a acestui angajament.

Lamine Diack
Președintele IAAF

Nutriția în Atletism

Beneficiile unei bune alimentații

O alimentație bine aleasă oferă numeroase beneficii tuturor atleților, indiferent de sex, vârstă sau nivel de competiție

- beneficii optime pentru programul de antrenament
- refacere mărită între și pe timpul pregătirii și al competițiilor
- atingerea și menținerea unei greutate ideale a corpului, precum și a unui psihic sănătos
- un risc redus de accidentări și boli
- încredere în a fi bine pregătit pentru competiții
- consistență în atingerea unor performanțe de înalt nivel
- plăcerea de a lua masa și de a participa la mese comune

În ciuda acestor avantaje, mulți atleți nu-și ating obiectivele legate de nutriție. Problemele comune sunt legate de:

- o slabă cunoaștere a alimentelor și băuturilor și o pregătire necorespunzătoare a acestora
- o slabă selecție în momentul cumpărării sau al servirii în oraș
- o slabă sau o învechită cunoaștere a nutriției pentru sport
- o finanțare necorespunzătoare
- un stil de viață agitat care nu permite timpul necesar pentru obținerea sau consumarea unor alimente potrivite
- greutate în alegerea unor bune alimente și băuturi
- călătorii frecvente
- folosirea irațională a unor suplimente nutritive.

Informațiile din broșura de față sunt destinate să ofere atleților și antrenorilor o privire asupra ultimelor orientări în nutriția sportivă. Nu sunt aici alimente sau meniuri magice, dar veți găsi multe moduri de a mânca și de a bea cum trebuie, permițând atleților de toate nivelele să-și atingă obiectivele speciale ale antrenamentelor și programelor lor de concurs. Nu are nici un sens să te antrenezi tare și să ignorezi beneficiile unei bune selecții de alimente.

Nutriția pentru atleți se bazează pe Conferința de consens privind nutriția atleților, organizată de IAAF, la Monaco, în aprilie 2007. Menționăm cu recunoștință faptul că unele din contribuțiile participanților la această conferință constituie sursa științifică a acestei broșuri.

Nutritia în Atletism

Broșura a fost pregătită pentru Comisia medicală și antidoping a IAAF-ului de prof. Louise Burke din Australia și prof. Ron Maughan, din Marea Britanie.

Mesajele cheie

Ori de câte ori atleți de mare talent, bine motivați și antrenați se întâlnesc la concursuri, marja dintre victorie și înfrângere este mică. Atenția dată unui amănunt poate crea o diferență vitală. Hrana afectează performanța și felul nostru de a mânca și de a bea va influența modul în care ne antrenăm și dacă vom concura în cea mai bună formă. Toți atleții trebuie să-și cunoască obiectivele personale în materie de nutriție, precum și modul în care ei pot selecta o strategie pentru atingerea unor asemenea obiective.

Atleții participă la o largă gamă de concursuri care solicită modificări de tehnică, forță, viteză și rezistență. Fiecare atlet este altfel și nu există o singură formulă de alimentație care să satisfacă nevoile tuturor atleților pentru toate momentele. Nevoile individuale se schimbă și ele pe parcursul sezonului sportiv, iar sportivii trebuie să fie flexibili pentru a se acomoda în acest sens.

Alimentația poate avea cel mai mare impact asupra antrenamentului și o bună alimentație va sprijini un antrenament intensiv, limitând riscurile de îmbolnăvire sau accidentare. Alegerea unor alimente bune poate de asemenea stimula adaptările la cerințele antrenamentului.

Are un rol esențial să obții cantitatea potrivită de energie pentru a fi sănătos și a avea o bună performanță. Consumarea unei energii prea mari duce la îngrășarea organismului. Dacă atleții nu mănâncă suficient, performanțele lor vor scădea, mai mult ca sigur că se vor produce accidente și îmbolnăviri.

Carbohidrații furnizează mușchilor și creierului combustibilul necesar pentru a face față stresului antrenamentului și al competiției. Atleții trebuie să știe ce alimente trebuie să aleagă pentru a face față nevoilor în materie de carbohidrați., cât de mult să mănânce și când să fie consumate aceste alimente.

Alimentele bogate în proteină sunt importante pentru formarea și refacerea mușchilor, dar o alimentație variată cuprinzând alimentele de fiecare zi va furniza în general proteine mai mult decât e nevoie. Pe lângă proteine, mai poate avea importanță orarul de alimentare, în raport cu antrenamentele și competițiile. O alimentație vegetariană bine aleasă poate ușor satisface nevoile de proteine.

Nutriția în Atletism

O alimentație variată asigură necesarul energetic și ea se bazează în principal pe produse hrănitoare cum sunt vegetalele, fructele, fasolea, cerealele, legumele, carnea macră, peștele și lactatele care asigură întreg necesarul de vitamine și minerale. Excluderea oricărui grup din aceste alimente mărește riscul de a neglija importante nevoie de nutriție, iar în acest caz devine necesară o mai mare atenție în alegerea alimentelor.

Menținerea hidratării este importantă pentru performanță. Este importantă ingestia de lichide înainte, pe timpul (dacă este posibil) și după antrenament și concurs, mai ales în cazul climei calde. Când transpirația este ridicată, alimentele și băuturile trebuie de asemenea să conțină suficiente săruri pentru a le înlocui pe cele pierdute.

Toți atleții trebuie preveniți împotriva folosirii iraționale a suplimentelor nutriționale. Atleții tineri sunt puternic descurajați în privința folosirii acestor suplimente.

Broșura de față cuprinde informații care îi vor ajuta pe atleții de toate nivelele să știe cum să-și acopere nevoile nutriționale în diferite situații. Sunt astfel oferite informații practice pentru a fi folosite de atleți, fără însă a exclude sfatul specialiștilor în materie.

CUPRINS:

Partea 1 – PRINCIPII GENERALE: OBIECTIVELE NUTRIȚIEI și STRATEGIILE ALIMENTAȚIEI

- echilibrul energetic, masa corporală și compoziția corporală
- nevoile de proteină pentru antrenamente
- carbohidrații pentru antrenamente
- hidratarea
- vitaminele, mineralele și antioxidanții pentru antrenamente și sănătate
- suplimentele
- nevoile speciale ale atleților tineri
- nevoile speciale ale atletelor.

Partea 2 – ALIMENTAȚIA SPECIFICĂ pe PROBE

- probele de sprint, sărituri, aruncări și probele combinate
- probele de semifond
- fond și marș
- aruncările

Partea 3 – STRATEGIILE ALIMENTAȚIEI

- sfaturi practice pentru atingerea obiectivelor de alimentație
- strategii de alimentație pentru atleții care călătoresc
- sfaturi legate de mediul înconjurător
- probleme culturale și regionale

Partea 1 – PRINCIPII GENERALE: OBIECTIVELE NUTRIȚIEI ȘI STRATEGIILE ALIMENTAȚIEI

Fiecare atlet este altfel. Nu numai că are alte cerințe în privința energiei și a alimentelor în funcție de dimensiunile corporale și de psihicul său, de competiție și de antrenament, dar, în plus, au caracteristici individuale fiziologice și biochimice care influențează nevoile lor nutritive.

De aceea, fiecare atlet trebuie să stabilească obiectivele sale de bază în materie de nutriție, stabilind cerințele energetice, de proteine, carbohidrați, grăsimi și toate vitaminele și mineralele esențiale pentru sănătate și performanță.

Atleții au de asemenea diferite preferințe alimentare, bazate în parte pe chestiuni de cultură și de stil de viață, dar se pare mai mult pe preferințe de gust.

Odată identificate obiectivele nutriționale, fiecare atlet trebuie să stabilească o strategie de alimentare care să-i asigure consumarea hranei în cantități potrivite, la ore potrivite, în vederea atingerii acestor obiective.

În vreme ce principiile generale sunt simple, amănunțele pot fi mai complexe, iar atleții serioși caută sprijinul unor profesioniști pentru a se asigura că sănătatea și performanța nu vor fi afectate de o selecție nepotrivită. Nutriționiști calificați pentru sport pot oferi sfaturi în care atleții pot avea încredere.

ECHILIBRUL ENERGETIC, MASA CORPORALĂ ȘI COMPOZIȚIA CORPORALĂ

Alimentele pe care le mâncăm și lichidele pe care le bem acoperă nevoile energetice imediate ale corpului și influențează rezervele energetice ale corpului. Înmagazinările de energie joacă un rol important legat de performanță, deoarece ele contribuie la:

- mărimea și calitățile fizicului (de exemplu, grăsimea corporală și masa musculară)
- funcții (de exemplu, masa musculară)
- combustibilul pentru exerciții (de exemplu, mușchii și carbohidrații ficatului).

De cât de multă hrană are nevoie atletul, aceasta va depinde în mare parte de nevoile energetice și nu există o formulă simplă în acest sens. Nevoile energetice depind nu numai de cerințele antrenamentului și ale competiției, ci și de consumul de energie din afara acestor activități. La cei

Nutritia în Atletism

care se antrenează foarte des, cu ședințe de antrenament lungi și intense, nevoile energetice vor fi mari. La cei care nu se antrenează des sau au ședințe de antrenament scurte sau ușoare, nevoile energetice nu vor fi mari. În mod asemănător, nevoile energetice sunt mai scăzute în perioadele lipsite de activitate, din afara sezonului sau în cazul accidentărilor, iar ingestia va trebui modificată corespunzător.

- Greutatea corporală nu constituie un indicator precis sau sigur pentru balanța energetică. Controlul asupra greutateii corporale poate fi greșit, iar informațiile pot fi interpretate într-un mod eronat.
- Monitorizarea stratului de grăsime pe timpul unui sezon, în deosebi dacă este efectuată de un kinantropometrist, poate oferi informații folositoare cu privire la modificările din înmagazinarea grăsimilor în corp.

Uneori, poate apare nevoia de a modifica ingestia de energie, ținând seama de anumite obiective specifice, cum ar fi creșterea masei musculare sau reducerea nivelului de grăsime corporală. Pentru aceasta este nevoie de un management atent, pentru a se asigura atingerea scopului. Creșterea greutateii corporale nu va fi de ajutor săritorului care dorește să-și mărească viteza de elan și forța, dacă greutatea câștigată e mai degrabă grăsime și nu mușchi. Doar să mănânci mai mult nu e neapărat o soluție.

În mod asemănător, reducând grăsimea corporală poate fi necesară pentru unii atleți într-un anumit moment al carierei lor, dar dacă acest lucru nu se face corect, dauna va fi mai mare decât folosul.

Când o reducere a grăsimii corporale este necesară, se va proceda treptat și fără a afecta capacitatea atletului de a consuma ingestia adecvată de combustibil și de nutrimente importante.

Atleții pot evita probleme posibile având grijă să nu aibă supragreutate în afara sezonului sportiv sau în perioadele de accidentări. Managementul atent atât al hranei, cât și al nivelului activităților în afara sezonului și în prima parte a sezonului competițional îl poate ajuta pe atlet să-și atingă greutatea și nivelul de grăsime ideal, cu efecte minime asupra sănătății sau performanței

Energia disponibilă = totalul de energie introdusă în organism prin hrană – energia folosită în activitatea zilnică/în antrenament

Cercetări recente dovedesc că se produc alterări substanțiale în funcția metabolică și în cea hormonală atunci când energia disponibilă scade sub o ingestie zilnică de 30 kcal (135 kJ) pe kilogram de grăsime – masă liberă (FFM). O asemenea deficiență poate afecta performanța, creșterea și sănătatea. La femei, în cazul unei disponibilități scăzute de energie, se

Nutriția în Atletism

produce o tulburare a funcției de reproducere și a regularității ciclului menstrual. Alte probleme pot apărea la bărbați.

Exemple de slabă disponibilitate energetică

Femeie de 50 kg, cu 20% grăsime corporală = 40 kg FFM

Ingestia zilnică de energie este de 1500 kcal (6300 kJ)

Costul exercițiului zilnic (1h/d) = 600 kcal (2520 kJ)

Energia disponibilă = 1500 - 600 = 900 kcal

Energia disponibilă = 900/40 sau 22,5 kcal/kg FFM (95kJ per kg FFM).

Atleții care au nevoie de un sfat privind modul de pierdere a greutatei sau a grăsimii se vor adresa unui specialist în nutriția sportivă. Pentru a evita leziuni iremediabile la oase, orice atletă care are probleme în funcționarea normală a ciclului menstrual se va adresa fără întârziere unui medic.

Nevoile de proteină pentru antrenamente

Proteina a fost considerată drept substanța nutritivă cheie pentru succesul sportiv în toate sporturile și disciplinele. În vreme ce despre vechii olimpici se spunea că mâncau cantități neobișnuit de mari de carne, atleții de astăzi dispun de o gamă vastă de proteine și de suplimente aminoacide pentru a-și mări ingestia de proteine.

Proteina joacă un rol important în realizarea exercițiilor. Aminoacizii din proteine formează blocurile care participă la formarea noilor țesuturi, inclusiv mușchii și la repararea țesuturilor vechi. Participă de asemenea la formarea hormonilor și a enzimelor care reglează metabolismul și alte funcții din organism. Proteina este o sursă mică de energie pentru activitatea mușchilor.

Unii oameni de știință au sugerat că duranța și rezistența atleților antrenați prin antrenamente grele poate duce la o creștere a nevoilor zilnice de proteine – până la maximum 1,2 – 1,7 g pe kg de greutate corporală (BW), în comparație cu ingestia recomandată de 0,8 g/kg BW, pentru o persoană sedentară. Totuși, datele referitoare la această creștere a nevoilor de proteină nu sunt definitive sau universale. O parte a confuziei provine de la problemele legate de tehnica științifică folosită în măsurarea necesarului de proteine.

Nutritia în Atletism

. Dezbaterile privind nevoile exacte de proteină în cazul atleților nu sunt în mare parte necesar. Studiile privind hrana indică că cei mai mulți atleți au o alimentație în care le asigură o cantitate de proteină peste nivelul maxim recomandat, chiar fără a folosi suplimente proteice. De aceea, mare parte a atleților nu au nevoie să fie încurajați sau educați să mărească consumul de proteine. Aceste studii privesc totuși în cea mai mare parte a lor atleți cu o alimentație în stil tipic occidental și de aceea mai sunt necesare de urgență noi informații privind atleții cu alte tipuri de hrană.

. Atleții cei mai expuși la riscul de a nu satisface necesarul de proteină sunt cei care restricționează sever ingestia de energie sau varietatea hranei. Pentru asigurarea echilibrului proteic sau pentru creșterea reținerii proteinelor, are importanță o ingestie adecvată de energie.

. Cu toate că unii atleți antrenați pentru rezistență și culturisți consumă peste 2-3 g/kg BW, nu există dovezi că acest consum ridicat de proteine ar mări reacția față de antrenament sau ar duce la o creștere a masei musculare și a forței. Asemenea alimentații nu sunt neapărat dăunătoare, dar sunt costisitoare și pot împiedica alte obiective de nutriție, cum ar fi asigurarea combustibilului necesare pentru optimizarea antrenamentului și a performanței.

Studii recente s-au axat pe răspunsul stringent la antrenamentul destinat anduranței și rezistenței. Echilibrul în materie de proteine reprezintă un obiectiv de dorit în faza de recuperare, pentru a acoperi pierderile ridicate de proteine care se produc pe timpul exercițiilor și pentru a stimula creșterea mușchilor, refacerea și adaptarea după exerciții.

Aceste studii au arătat că prin consumarea unei mici cantități de proteină de înaltă calitate, în combinație cu carbohidrați, se mărește sinteza proteinelor pe timpul perioadei de recuperare. Există unele date în sensul că răspunsul este mai mare atunci când aceste nutrimente sunt administrate la puțin timp după exercițiu sau în cazul unui antrenament axat pe rezistență, eventual înaintea antrenamentului. Sunt necesare noi investigații pentru precizarea orientărilor legate de cantitatea optimă, tipul și planificarea în timp a administrării acestor nutrimente și pentru a confirma că aceste strategii de alimentare duc la întărirea obiectivelor antrenamentului.

. În lumina acestor informații, apare necesară concentrarea pe echilibrul total al hranei și pe planificarea în timp a meselor și gustărilor cu proteine și carbohidrați, în raport cu antrenamentul și mai puțin pe o mare ingestie de proteine.

. Unele alimente sportive speciale cum sunt batoanele sportive și suplimentele lichide pot oferi o cale corespunzătoare pentru a consuma

Nutritia în Atletism

carbohidrați și proteine atunci când alimentele zilnice nu sunt disponibile sau sunt prea voluminoase și imposibil de consumat.

Totuși, trebuie avute în vedere costurile suplimentare pentru aceste produse și faptul că ele conțin doar o gamă limitată de nutrimente. Se justifică puțin folosirea unor prafuri foarte scumpe cu proteină sau a unor suplimente cu aminoacizi. Hrana de zi cu zi pare a fi la fel de eficientă.

Alimente bogate în proteină – 10 g de proteină sunt asigurate de oricare din următoarele alimente:

<i>2 ouă mici</i>	<i>2 cești de paste fierte sau 3 cești de orez</i>
<i>300 ml de lapte de vacă</i>	<i>400 ml de lapte de soia</i>
<i>20 de praf de lapte degresat</i>	<i>60 g nucă sau semințe</i>
<i>30 g de brânză</i>	<i>120 g de "tofu" sau de carne de soia</i>
<i>200 g de iaurt</i>	<i>150 g de legume sau de linte</i>
<i>35-50 g de carne de vacă,</i>	<i>200 g de fasole la cuptor</i>
<i>4 felii de pâine</i>	<i>150 ml de piure de fructe sau</i>
<i>90 g de fulgi de cereale</i>	<i>supliment nutritiv lichid</i>

Carbohidrații pentru antrenamente

Carbohidrații asigură un important, - dar pe scurt termen – de combustibil pentru exerciții. El va trebui realimentat zilnic prin alimente bogate în carbohidrați. Planurile de alimente și de băuturi din fiecare zi destinate atleților trebuie să cuprindă suficienți carbohidrați care să acopere programul de antrenament și să optimizeze refacerea rezervelor de glicogen din mușchi între două activități. Se pot stabili obiective generale privind nevoile de carbohidrați, pe baza nevoilor și a dimensiunilor fiecărui atlet și a programelor de antrenament (a se vedea tabelul).

Obiective legate de carbohidrați

Pentru refacerea imediată după un exercițiu cu un consum mare de energie (0-4 ore): circa 1 g pe kg de greutate corporală, pe oră, consumați la intervale dese

Refacere zilnică după o ședință de antrenament de intensitate moderată: 5-7 g pe kg de greutate corporală, zilnic

Refacere după un antrenament moderat – greu sau în vederea unei probe de fond: 7 – 10 g pe kg de masă corporală, zilnic.

Nutritia în Atletism

Alte indicații privind carbohidrații:

- Indicațiile referitoare la carbohidrați se vor referi doar la procentul acestora în totalul alimentației energetice. De exemplu: 50% din ingestia de energie. Asemenea recomandări nu sunt chiar de mare folos, pentru că mulți atleți și antrenori nu știu ce alimente să aleagă în acest scop. În plus, asemenea recomandări nu sunt suficiente pentru a asigura anumite obiective legate de ingestia de combustibil. La urma urmelor, un atlet care mănâncă 50% dintr-o ingestie de mare energie, provenind din carbohidrați va mânca mai mulți carbohidrați decât un atlet care mănâncă 50% carbohidrați dintr-o ingestie de slabă energie.
- Cele mai noi recomandări indică cantități zilnice de carbohidrați în grame, pe o scară care ține seama de dimensiunile atletului și de consumul energetic conform planului de antrenamente/competiții. Oricum, nevoile depind de fiecare atlet și ele trebuie adaptate în funcție de totalul nevoilor energetice și de obiectivele specifice ale antrenamentului. Este important să se asigure un „feedback”, în funcție de performanța de la antrenament și concurs, pentru a vedea în ce constă problema disponibilității de combustibil.

Strategii în alegerea alimentelor și băuturilor bogate în carbohidrați și pentru optimizarea refacerii glicogenului

- atunci când distanța dintre ședințele de antrenament este mai mică de 8 ore (când vă antrenați de două ori pe zi), ingestia de carbohidrați va începe cât se poate de devreme după prima ședință, pentru a mări timpul efectiv de refacere. Ar putea fi unele avantaje în atingerea obiectivelor privind carbohidrații dacă s-ar consuma unele gustări în prima fază a refacerii. Sunt recomandați carbohidrați în formă solidă și lichidă, dar unele tipuri pot fi până la urmă mai practice decât altele și aceasta depinde de apetitul, posibilitățile sau preferințele personale.
- Pe perioadele mai lungi de refacere (24 de ore), tipul și programarea meselor și a gustărilor bogate în carbohidrați nu par să pună probleme și se pot realiza ținând seama de posibilitățile și confortul fiecărui atlet. În funcție de volumul carbohidraților care trebuie consumat, alimentele bogate în carbohidrați vor fi repartizate de-a lungul tuturor celor 24 de ore.
- Se recomandă alegerea unor alimente bogate în carbohidrați și adăugarea altor mese și gustări destinate refacerii, pentru a se asigura o sursă bogată în proteine și alte nutrimente. Acestea pot ajuta altor

Nutritia în Atletism

- proces de refacere, iar în cazul proteinelor, pot stimula refacerea suplimentară de glicogen atunci când ingestia de carbohidrați este mai mică decât cea planificată sau când consumarea frecventă a unor gustări nu este posibilă.
- Ingestia potrivită de energie este de asemenea importantă pentru refacerea optimă a glicogenului. În situația unor atleți și mai ales atlete care mănâncă puțin, apar dificultăți în atingerea obiectivelor legate de ingestia de carbohidrați și, legat de aceasta, în ceea ce privește optimizarea rezervelor de glicogen.

Exemple de combinații de alimente și mâncăruri bogate în carbohidrați

- Fulgi de cereale cu lapte
- Fruite cu iaurt cu diferite gusturi
- Piure de fructe sau suplimente lichide
- Sandviș cu carne și salată
- Cremă de pește cu orez sau fidea.

HIDRATAREA

O bună strategie privind hidratarea constituie o parte esențială a pregătirii fiecărui atlet pentru competiție. Există băuturi comercială pentru sportivi, realizare pe baza unor principii științifice sănătoase, iar atleții pot folosi aceste date științifice pentru a-și îmbunătăți performanța și pentru o formă bună, învățând aspecte practice despre ce anume să consume pe timpul unei competiții. Ei au de asemenea nevoie să țină seama de momentul consumării și de cantitățile necesare pentru performanțe optime. La fel ca și în cazul strategiilor generale de antrenament și concurs, se va ține seama de fiecare atlet în parte, în concordanță cu nevoile și performanțele sale, pentru a stabili ce anume să bea și să mănânce înainte de exerciții și pe durata acestora. Atleții, antrenorii și colectivul de sprijin vor „șlefui” aceste recomandări, încât să identifice propriile lor formule de succes și cum să le aplice în funcție de sezonul cald sau rece.

Cât de mult să bea și când anume ?

- . se va limita deshidratarea pe timpul antrenamentului și al concursului bând apă sau o băutură sportivă
- . stabiliți anumite grade de transpirație pe timpul exercițiilor, astfel încât consumarea de băuturi să fie adaptată corespunzător (a se vedea tabloul de mai jos). Nu e nevoie să bei prea mult pentru a preveni pierderea greutății

Nutritia în Atletism

corporale, dar volumul deshidratării va fi în mod normal limitat la o pierdere sub 2% din greutatea corporală (de exemplu, 1 kg în cazul unei persoane de 50 kg, 1,5 kg pentru o persoană de 75 kg și 2 kg, în cazul unei persoane de 100 kg).

- Având în vedere faptul că efectele negative ale deshidratării asupra performanței sunt mai mari în perioadele de căldură, consumul de lichide va crește în aceste condiții, pentru a reduce la minimum deficitul fluidelor. Aceasta poate însemna să bei înainte sau pe timpul unor competiții mai luni, cum sunt probele de fond sau de marș, dar poate și între încercările de la sărituri și aruncări și între seriile, atunci când sunt mai multe într-o zi.
- Nu beți mai mult decât pierderile de transpirație, pentru a nu vă mări greutatea în timpul perioadei de competiții.

Când aveți nevoie de ceva în afara apei ?

Administrarea de combustibil suplimentar pentru mușchi sau creier poate fi de folos la orice concurs care durează mai bine de o oră, în caz contrar apărând oboseala. Ingestia de carbohidrați asociată în general cu beneficii pentru performanță este de aproximativ 20-60 g pe oră.

Consumarea de băuturi sportive conținând aproximativ 4-8 % carbohidrați (4-8 g/100 ml) permite satisfacerea simultană a nevoilor de fluide și carbohidrați la cele mai multe probe.

- Consumarea de băuturi conținând carbohidrați poate fi benefică pentru performanță la probele de fond și de marș.
- Consumarea de băuturi conținând carbohidrați (sau a unor alimente ușoare) poate ajuta la menținerea calităților și a judecății la competiții prelungite în care atleții obosec. Ultima aruncare și ultima săritură sunt de multe ori cele mai importante.
- Sodiul ar putea fi inclus în băuturile consumate la probele care durează mai bine de 1-2 ore sau în cazul unor atleți la probele care stimulează pierderile de sodiu (de exemplu, mai mult de 3.4 g de sodiu).
- Cafeina este prezentă în multe băuturi și alimente și ea poate întări performanța fizică și mentală. Acest beneficiu poate fi obținut printr-o doză relativ mică de cafeină, consumată în mod curent de oamenii aparținând unor culturi diferite (de exemplu, circa 1,5 mg/kg de greutate corporală, cum se găsește într-o ceșcuță de cafea sau în 500-750 ml de cola).

Nutritia în Atletism

Cum să estimăm procentul transpirației:

Măsurăm greutatea corporală (kg), înainte și la cel puțin o oră după exercițiu, în condiții asemănătoare celor de la concurs sau de la un antrenament intens. La prelevarea datelor, atleții vor fi îmbrăcați cu un echipament minim și desculți. Datele de după terminarea exercițiilor vor fi prelevate imediat ce va fi posibil după ședință sau după ce s-au șters cu prosopul.

Se va nota volumul de lichide consumat pe timpul exercițiului (în litri).

Modul de calculare

Pierdere prin transpirație (litri) = greutatea corporală de dinaintea exercițiului – greutatea corporală după exercițiu (kg) + lichide consumate pe timpul exercițiului (litri).

Pentru a afla cifra transpirației pe oră, se va împărți timpul în minute și se va înmulți cu 60.

Notă: 2,2 livre echivalează cu 1 kg și calculați volumul în 1,0 litri sau 1.000 ml sau 34 uncii de apă.

REHIDRATAREA DUPĂ EXERCİȚIU

Refacerea după exerciții constituie o parte a pregătirii pentru viitoarea ședință de exerciții, iar reînlocuirea pierderilor datorate transpirației constituie o parte esențială a acestui proces. Atât apa, cât și sărurile pierdute prin transpirație vor trebui înlocuite.

. Să vă propuneți să beți circa 1,2 – 1,5 litri de lichid pentru fiecare kg pierdut din greutatea corporală la antrenament sau competiție.

. Băuturile vor conține sodiu (principala sare pierdută prin transpirație), dacă nu se mănâncă nimic în acest timp. Băuturile sportive conținând electroliți sunt folositoare, dar multe alimente pot de asemenea să furnizeze sărurile necesare. O mică cantitate de sare în plus poate fi adăugată în hrană, atunci când pierderile prin transpirație sunt mari, dar tabletele de sare se vor folosi cu precauție.

La fel ca în cazul unor pantofi noi, nu încercați planuri noi pentru înlocuirea fluidelor și a combustibilului la o competiție mare. Încercați mai întâi la antrenamente și apoi la competiții mici, pentru a vedea ce anume se potrivește cel mai bine pentru dv.

Nutritia în Atletism

Vitaminele, mineralele și antioxidanții pentru antrenamente și sănătate

Exercițiile intense sau prelungite și antrenamentele grele, în special exercițiile aerobe stresează organismul. Ingestia adecvată de energie, proteine, fier, cupru, mangan, magneziu, seleniu, sodiu, zinc și vitaminele A, C, E, B6 și B12 are o deosebită importanță pentru sănătate și performanță. Aceste nutrimente, la fel ca și altele, sunt deosebit de valoroase atunci când sunt obținute printr-o alimentație bazată în special pe alimente cum sunt vegetalele, fructele, boabele, legumele, cerealele, carnea macră, peștele, lactatele și uleiurile nesaturate. Studii asupra alimentației arată că mulți atleți sunt capabili să respecte recomandările privind vitaminele și mineralele din hrana de zi cu zi. Sunt supuși riscului de a avea o ingestă sub pragul optim:

- . atleții care își restricționează ingesta de energie, mai ales dacă o fac pe perioade lungi, în scopul de a-și atinge obiective legate de pierderea greutatei.

- . atleții care mănâncă o gamă puțin variată de alimente sau care sunt sărace în substanțe nutritive.

Cea mai bună cale de a corecta această situație este aceea de a solicita sfatul unui expert în nutriție.

Atunci când alimentația nu poate fi îmbunătățită corespunzător – de exemplu, când atletul călătorește într-o țară cu posibilități limitate de alimentare . sau dacă persoana respectivă suferă de lipsa unei anume vitamine sau mineral, atunci suplimentarea trebuie garantată.

În general, un supliment plurivitaminic sau cu o gamă largă de minerale constituie cea mai bună alegere în cazul unei hrane restricționate, deși suplimentele nutriționale pot fi necesare pentru a corecta o deficiență de nutriție care s-a instaurat (de exemplu, insuficiența fierului).

Nutrimente antioxidante

Nutrimentele antioxidante sunt importante pentru protejarea țesuturilor organismului în cazuri de stres datorat unor exerciții grele. Nu se cunoaște dacă antrenamentele intense măresc nevoia unor antioxidanți, deoarece organismul în mod natural dezvoltă o apărare efectivă printr-o alimentare echilibrată. Suplimentarea cu antioxidanți nu poate fi recomandată, deoarece sunt puține dovezi în privința beneficiilor, în vreme ce se cunoaște faptul că o suprasuplimentare poate reduce sistemul natural de apărare al organismului.

Nutritia în Atletism

Idei pentru promovarea unei alimentații variate și bogate în substanțe nutritive

- . Manifestați deschidere față de a încerca noi alimente și noi rețete
- . Folosiți cât mai mult alimentele din sezon
- . Explorați toate varietățile diferitelor alimente
- . La mese, combinați alimentele
- . Gândiți-vă bine înainte de a elimina din planurile dv. de masă un aliment sau un grup de alimente
- . Includeți fructe și vegetale la fiecare masă. Culoarele puternice ale multor fructe și vegetale sunt un semn că acestea conțin vitamine felurite și antioxidanți. Căutați să vă umpleți farfuria cu alimente puternic colorate pentru a asigura ingestia unei largi game de asemenea componente. Ar fi bine să vă asigurați zilnic un „curcubeu”, prin selectarea unor fructe și vegetale, conform schemei:
 - alb – de exemplu, conopidă, ceapă, cartofi, banane
 - verde – de exemplu, salată verde, broccoli, mere verzi, struguri albi
 - albastru/purpuriu – de exemplu, afine, prune, struguri negri, stafide
 - portocaliu/galben – de exemplu, morcovi, caise, piersici, portocale,
 - pepeni cantalup, mango
 - roșu – de exemplu, roșii, pepene verde, cireși, zmeură, mere roșii,
 - ardei roșii.

Probleme speciale

Fierul. Lipsa fierului constituie una dintre deficiențele cel mai des întâlnite în alimentația mondială. Se poate întâlni la atleți și poate afecta performanțele de la antrenament și concurs. O oboseală inexplicabilă, în special în cazul vegetarienilor, va fi examinată cu un specialist în nutriția sportivă.

Nu se recomandă folosirea, ca o rutină, a suplimentelor de fier: prea multe sunt la fel de dăunătoare ca cele prea puține. Automedicația cu suplimente de fier s-ar putea să nu aibă legătură cu problema reală care provoacă oboseala sau să nu rezolve motivul unui nivel inadecvat de fier.

Calciul. Calciul este important pentru sănătatea oaselor. Cele mai bune surse sunt lactatele, chiar cele cu un conținut slab de grăsime. Alimente pe bază de soia pot fi înlocuitoare în cazul atleților care nu pot consuma lactate. Trei administrări zilnice sunt necesare pentru persoanele cu nevoi crescute legate de creștere, ca în cazul adolescenților sau pentru perioadele de sarcină și alăptat.

Nutritia în Atletism

Ca și în cazul fierului, se recomandă femeilor să consume mai mult calciu decât bărbații, chiar și cele care în general mănâncă mai puțin. Aceasta înseamnă că atletele trebuie să fie mai atente în alegerea alimentelor.

La capitolul consacrat atletelor apar unele sugestii de alimente care sunt o sursă bună de fier și calciu.

SUPLIMENTELE

Folosirea suplimentelor nutritive este foarte răspândită în sport, deși atleții nu se așteaptă la beneficii de la multe din aceste suplimente.

Atleții folosesc suplimentele nutritive pentru multe beneficii, cum ar fi:

- o mai bună adaptare la antrenamente
- o creștere a energiei furnizate
- posibilitatea de a efectua un antrenament mai consistent și intens, în urma unei refaceri între ședințele de antrenament
- menținerea unei bune sănătăți și reducerea întreruperilor din antrenament datorate oboselii cronice, îmbolnăvirii sau accidentării
- creșterea performanței competiționale.

Sunt puține produsele folosite de atleți care au la bază o cercetare serioasă, iar unele dintre ele sunt chiar dăunătoare. Toți atleții trebuie să dea atenție riscurilor și beneficiilor suplimentelor înainte de a le încerca.

Atunci când s-a demonstrat existența unei deficiențe legate de un mineral sau o vitamină esențială și când nu este posibilă o administrare mărită prin intermediul hranei, un supliment poate fi de ajutor, ca o soluție pe termen scurt. Totuși, folosirea suplimentelor, nu va compensa o slabă varietate de alimente sau un regim neadecvat. Mulți atleți ignoră nevoia unei precauții în cazul folosirii suplimentelor și iau suplimente fără să fie nevoie, ba chiar le pot fi dăunătoare.

Prafuri și suplimente de proteine

Suplimentele de proteină, tabletele cu un conținut ridicat de proteine și preparatele aminoacide sunt printre cele mai vândute produse nutritive sportive. Deși o ingestie adecvată de proteine are un rol esențial pentru creșterea și refacerea mușchilor, acest lucru se poate asigura ușor prin hrana zilnică, iar proteine în plus rar sunt necesare.

Suplimentele de proteină și carbohidrați pot avea un rol în cadrul unui plan de refacere după exerciții, dar toate proteinele pe care le găsim în alimente sunt în general mai avantajoase față de aminoacizii individuali.

Nutritia în Atletism

Reducerea grăsimii și formarea mușchilor

Se găsește la vânzare o gamă largă de suplimente purtând reclama că ele pot reduce nivelul grăsimii corporale și că pot asigura mușchi mai mari și mai puternici, publicitate care se adresează deopotrivă atleților și neateleților.

Realitatea este că multe din aceste produse care într-adevăr ajută se află pe lista substanțelor interzise și care pot duce la un rezultat pozitiv de dopaj sau sunt asociate cu serioase riscuri pentru sănătate (sau ambele ipoteze).

Componentele pentru cele din categoria formatorilor de mușchi conțin crom, bor, HMB (hidroximetilbutirat), colostru și altele. Conform cercetărilor efectuate, niciunul din aceste produse nu asigură un beneficiu substanțial atleților.

Suplimentele de energie

Suplimentele din această categorie includ carnitina, piruvatul și riboza, precum și alte câteva preparate exotice din ierburi. Niciunul nu îmbunătățește performanța și, în ciuda publicității, sunt puține dovezile independente favorabile.

Sistemul de nutriție și de imunitate

Există dovezi în sensul că atleții care se antrenează intens sau care călătoresc și concurează des pot fi supuși unui risc mai mare de îmbolnăviri minore sau de infecții. Sunt în general minore, dar pot duce la întreruperea antrenamentelor sau să provoace pierderea de către atleți a unor competiții importante. Antrenamentele intense pot afecta sistemul de imunitate al organismului, iar nivelul ridicat al hormonilor stresanți reduce posibilitatea de a combate aceste infecții.

Multe suplimente nutriționale, care conțin glutamină, zinc, Echinacea, colostru ș.a. se găsesc de vânzare, împreună cu reclama că pot îmbunătăți sistemul imunitar, dar nu există dovezi clare că sunt într-adevăr eficiente.

Cele mai bune date sprijină folosirea unui regim bogat în carbohidrați, care duce la scăderea nivelului hormonilor stresanți și a unor perioade potrivite de odihnă.

Suplimente pentru oase și articulații

Antrenamentele intense măresc uzura oaselor, articulațiilor și a structurilor asociate și multe suplimente sunt recomandate pentru îngrijirea acestor țesuturi.

Oasele sănătoase au nevoie de o bună aprovizionare cu calciu și vitamina D. Calciul poate fi obținut printr-un regim bine ales, iar vitamina D

Nutritia în Atletism

provine dintr-o expunere bine realizată la soare. Atleții care suferă probleme legate de o porozitate exagerată a oaselor au nevoie de sfatul unui specialist și de un tratament recomandat de un medic sportiv.

Glucozamina, chondroitina, MSM (methylsulphonylmetanul și alte produse sunt recomandate pentru articulații. Un tratament pe termen lung (de 2-6 luni) cu glucozamină poate ajuta în cazuri individuale, de persoane în vârstă, care suferă de osteoartrită, dar sunt puțin sau chiar deloc informațiile privind beneficiile pe care le-ar putea avea atleții sănătoși.

Suplimente ajutătoare

Unele suplimente oferă perspectiva unei performanțe mai bune, printre ele fiind creatina, cafeina, agenții tampon și eventual câteva altele.

CREATINA. Suplimentele de creatină pot mări cantitatea de fosfat de creatină, de mare energie, înmagazinată în mușchi și pot îmbunătăți performanța la sprinturi simple sau multiple.

Pot duce, de asemenea, la o creștere a masei musculare, ceea ce poate ajuta unii atleți, dar poate afecta alți atleți. La fel ca în cazul tuturor suplimentelor, depășirea dozei maxime nu este de folos.

Creatina se găsește în mod normal în carne și pește, dar dozele folosite în planurile de suplimente (10-20 g pe zi, pentru 4-5 zile, pentru efort și 2-3 g pe zi pentru întreținere) sunt mai mari decât ceea ce se găsește în mod normal în alimente. Suplimentarea creatinei nu pare a fi dăunătoare sănătății.

CAFEINA. O mică cantitate de cafeină (1-3 mg/kg) poate ajuta performanța în cazul unui exercițiu prelungit și poate fi de asemenea de ajutor în exerciții de o durată mai scurtă. Asemenea doze moderate se pot întâlni în cafeaua băută zilnic, în băuturile cola și unele produse sportive (de exemplu, în geluri). De exemplu, 100 mg de cafeină este asigurată de o ceșcuță de cafea sau de 750 ml de cola.

Dozele mai mari de cafeină nu par a avea o mai mare eficiență, dar pot avea efecte negative, cum ar fi o supraexcitare și un somn prost după competiție.

AGENȚII TAMPON. În cazul unui exercițiu foarte greu, mușchii produc acid lactic. Este, pe de o parte, foarte bine (furnizând energie care să permită eforturi mari), iar, pe de altă parte, rău (provocând dureri și afectând funcția mușchilor).

Nutritia în Atletism

În același mod în care excesul de aciditate stomacală poate fi neutralizat luând bicarbonat, agenții tampon luați înainte de competiție pot contracara efectele negative ale acidului lactic. Suplimentele bazate pe bicarbonat sunt folosite pe scară largă de atleți la probele care provoacă oboseală în câteva minute.

Există aici un risc real de a avea probleme gastrointestinale, iar atleții vor trebui să experimenteze la antrenamente. Citratul poate fi o alternativă pentru bicarbonat.

De curând, suplimente de alanină au fost prezentate pentru a mări capacitatea mușchilor în amortizarea acidului lactic. Sunt unele indicii în teste de laborator, în sensul că ele pot îmbunătăți performanța la sprint, dar s-au realizat doar câteva studii și nu există încă dovezi privind securitatea pe termen lung a acestui tip de supliment.

Un număr de alimente sportive au fost dezvoltate pentru obținerea unui plus specific de energie și de nutrimente, într-o formă ușor de consumat. Ale ar permite atleților să-și satisfacă nevoile de nutriție atunci când alimentele obișnuite lipsesc sau nu pot fi consumate. Cel mai des, aceasta se întâmplă înaintea, pe timpul sau după ședința cu exerciții. Printre alimentele sportive folosite se află:

Băuturile sportive (care furnizează fluide și carbohidrați pe timpul exercițiului sau după).

Gelurile sportive (ingestie suplimentară de carbohidrați, în special pe timpul exercițiului)

Mâncăruri lichide (carbohidrați, proteine, vitamine și minerale pentru o masă înaintea competiției, pentru refacerea după concurs sau pentru un regim de mare energie)

Batoane sportive (carbohidrați, proteine, vitamine și minerale, de multe ori în forma solidă a mesei lichide)

Firește, costul acestor alimente sportive trebuie luat în considerație atunci când vă hotărâți să le folosiți.

PROBLEME REFERITOARE la SUPLIMENTE și la DOPAJ

Atleții care pot fi avuți în vedere pentru testări în cadrul programelor naționale sau internaționale vor fi deosebit de precauți în privința folosirii suplimentelor.

Unele suplimente nu sunt pregătite în condiții igienice și conțin toxine care pot provoca probleme gastrointestinale. Altele nu conțin doza de ingrediente – mai ales cele scumpe – pe care o menționează pe etichetă.

Contaminarea suplimentelor cu steroizi, stimulente și alte droguri duce în multe cazuri la rezultate pozitive la controalele antidoping, astfel încât unele cercetări au sugerat faptul că unul din patru suplimente poate duce la un rezultat pozitiv. Componentele interzise nu sunt declarate în etichetă, așa că atletul – și nici medicul sau echipa de sprijin – nu pot cunoaște prezența lor.

În momentul de față nu există nici o garanție pentru puritatea oricărui supliment comercial, Singura cale de a fi sigur este evitarea tuturor suplimentelor, dar mulți atleți nu dau curs acestui sfat. Un atlet atent se va gândi bine la motivele pozitive ale folosirii unui supliment și la riscul cât de mic pentru un test cu rezultat pozitiv, înainte de a se hotărî să-l folosească.

Nu există dovezi că prohormoni cum sunt androstedionul sau norandrostenedionul ar fi eficienți în creșterea masei musculare sau a puterii mușchilor. Acești prohormoni sunt promovați pentru a fi folosiți de atleți și sunt ușor de găsit în magazine sau prin internet, dar vor avea consecințe negative pentru sănătate și pot duce, de asemenea, la rezultate pozitive în testele antidoping.

Multe suplimente pe bază de ierburi sunt recomandate pentru creșterea nivelului de testosteron și că ar avea o acțiune anabolică, cum sunt Tribulus Terrestris, Chrzsin, Indole-3-Carbinol, Sawetto, Gammaoryzanol, Smilax și Mummio. Ele se bazează pe experimente făcute în testări de eprubetă, dar niciunul n-a fost folosit dovedit ca bun pentru oameni. Toți atleții vor trebui să dea dovadă de precauție în privința folosirii unor asemenea suplimente.

Atleții trebuie să cunoască principiul strictei răspunderi, conform căruia sunt răspunzători pentru orice mănâncă sau beau.

Necunoașterea nu este acceptată drept scuză în cazul unui rezultat pozitiv la testele antidoping.

Verificați toate suplimentele împreună cu un cadru medical. În cazul oricărei îndoieli, nu le folosiți.

Nevoile speciale ale atleților tineri

Atletismul este un sport popular cu copii și adolescenți în toată lumea, oferind beneficiile unei pregătiri aerobice, dezvoltarea îndemnărilor și un spirit de echipă, fără riscul unui sport de contact. Fete și băieți pot lua startul practicând și concurând la vârste fragede, deși accentul va cădea, în cazul lor, pe distracție și pe dezvoltarea calităților și mai puțin pe performanță. Cu toate acestea, mulți copii sunt prin natura lor competiționali și ar fi o greșeală să le suprimăm acest instinct. Cei cu un talent aparte, pot progresa spre antrenamente și competiții serioase, dar alții vor continua din rațiuni de recreere, de formă fizică sau de contacte sociale.

Probleme de antrenament

În funcție de vârstă și de calibrul tânărului atlet, prin antrenament se poate înțelege de la lecția de educație fizică de la școală până la ședințe bine structurate la un club local. Obiectivele antrenamentului pot merge de la o simplă distracție la un program treptat vizând dezvoltarea calităților și o pregătire fizică necesară unei competiții serioase. Atleții tineri talentați pot fi invitați să se antreneze cu un alt grup de vârstă sau cu echipa seniori, pe lângă participarea la activitățile grupei lor de vârstă.

Probleme de competiție

La grupele de vârstă mai tinere, nu va fi nevoie de nici o schimbare în alimentație, în zilele de dinaintea competiției sau în ziua competiției. Principalele obiective sunt acelea de a reduce la minimum problemele gastrointestinale, precum și problemele cauzate de deshidratare în zilele de mare căldură. Poate e mai bine să se evite hrana solidă cu 2-3 ore înainte de competiție, pentru că o combinație între exercițiu și nervi poate provoca unele neplăceri gastrice.

Copii pot de multe ori să fie expuși la soare timp de mai multe ore în zilele în care fac sport, iar adulții vor fi vigilenți în sensul ca aceștia să-și aplice des creme împotriva soarelui și să fie atenți la orice copil care ar putea să aibă probleme. Vor fi disponibile mari cantități de lichide, dar copiilor li se va reaminti să ia mici cantități de lichid la intervale regulate.

Nutritia în Atletism

Probleme speciale și strategii legate de alimentație:

- Părinții sunt de multe ori antrenori în cazul grupelor de vârste mici. Ei pot accepta asemenea poziții fără să cunoască nevoile de nutriție ale atleților sau ale persoanelor tinere și fără să aibă nici o posibilitate de a implementa un antrenament eficient și un program de alimentare. Este important ca mijloacele de educare să fie puse la dispoziția acestor antrenori, astfel încât aceștia să-i poată îndruma pe tinerii atleți să prindă bune deprinderi.
- Atleții vor fi încurajați să-și dezvolte bune deprinderi de alimentație încă de la vârste tinere. Adolescența este o perioadă marcată printr-o independență crescută în alegerea și pregătirea meselor. Promisiunea unui succes sportiv poate provoca o puternică motivație pentru a dezvolta un regim alimentar bun. Informațiile și exemplul dat de modele bune pot ajuta un tânăr să-și dezvolte practici sănătoase de alimentare într-un regim zilnic de antrenamente, precum și pentru o pregătire specifică în vederea unei competiții.
- Fiziologia copiilor și a adolescenților diferă de cea a adulților în mai multe feluri. Mecanismele de termoreglare sunt mai puțin eficiente la copii, iar o mai mare atenție se va acorda mediului înconjurător, regulilor activității, îmbrăcăminte și hidratării, pentru a evita probleme de hipertermie sau de hipotermie.
- Problemele legate de creștere, în copilărie și adolescență, cer un sprijin în materie de nutriție, în sensul unei ingestii adecvate de energie, proteine și minerale. Tinerii activi pot considera că le este greu să-și satisfacă nevoile de energie și de alimente când se pun probleme referitoare la costurile antrenamentului și ale creșterii. Tinerii pot să nu aibă cunoștințe referitoare la nutriție și nici deprinderi de a-și gospodări timpul pentru a fi gata la toate mesele astfel încât să dobândească o înaltă energie și să consume mâncăruri hrănitoare.
- Rata obezității printre copii este în continuă creștere, dar tinerii activi au nevoie de o furnizare deplină de energie, pe baza unor mâncăruri și băuturi bogate în energie.
- Mulți atleți tineri sunt nerăbdători să-și accelereze creșterea și dezvoltarea musculară, ținând fizicul unui adult. Atunci când creșterea și maturizarea sunt determinate din punct de vedere genetic, planuri de alimentație cu multă energie pot ajuta atletul să-și mărească rezultatele în materie de creștere și de programe specializate de antrenament.

Nutritia în Atletism

- - Tinerii atleți care consumă o gamă largă de alimente nu vor avea nevoie de suplimente alimentare, iar atleții și antrenorii vor trebui să fie atenți pentru ca acestea să nu ducă la o ratare a succeselor.
- Copiii de multe ori au nevoie de gustări pentru a-și satisface nevoile de energie pentru ziua respectivă, precum și nevoile speciale de refacere în urma sportului. Aceste gustări vor cuprinde produse bogate din punct de vedere nutritiv, cum sunt fructele, sandvișurile, fructele uscate și nucile, lactatele cu diferite gusturi, cerealele și laptele. E nevoie de o anumită planificare pentru a avea la îndemână aceste produse în timpul zilei, înainte și după sport.

NEVOILE SPECIALE ALE ATLETELOR

Probleme generale de sănătate

Toate atletele vor consuma suficientă mâncare pentru a asigura ingestia de energie:

- - necesară pentru antrenamente și competiții
- - pentru celelalte activități zilnice
- - pentru a permite atingerea dimensiunilor corporale și a structurii necesare pentru buna sănătate și formă sportivă

Unele atlete nu reușesc acest lucru și își restricționează consumul de alimente în scopul de a atinge greutatea dorită, în detrimentul sănătății și al performanței.

Pierderea grăsimii

Multe femei trăiesc sub presiunea enormă de a atinge o greutate și un nivel de grăsime în organism cu un caracter nerealist. Acest lucru poate afecta atât performanța athletică pe termen scurt, cât și sănătatea, pe termen lung, existând posibilitatea reală de a afecta capacitatea de reproducere și sănătatea oaselor. Orice atletă cu o menstruație neregulată va trebui să o considere drept un posibil semnal de atenționare și va avea nevoie de sfatul unui specialist.

Dacă este într-adevăr necesar să se reducă grăsimea corpului, se va proceda cu prudență. Reducerea grăsimii corporale implică o balanță energetică negativă – consumul de energie va fi mai mare decât energia înglobată – și o balanță negativă pentru grăsimea corporală. Este greșit să reduci prea mult ingestia de energie – în deosebi de proteine și carbohidrați. Va crește, astfel, oboseala la antrenamente și în activitatea zilnică, va scădea nivelul energiei și se va limita pierderea de greutate.

Strategia pentru reducerea grăsimii corporale

Să vă propuneți obiective realiste: se vor avea în vedere ținte pe termen mediu, nefiind ceva de obținut săptămâna viitoare.

Limitați mai bine mărimea porțiilor decât să săriți peste mese.

Consumați, între mese, gustări bine alese, pentru a vă menține nivelurile de combustibil pentru ședințele de antrenament. Mai degrabă păstrați o parte din mâncare pentru o gustare mai târzie decât să mâncați în plus.

Mențineți nivelul de carbohidrați consumați pentru a păstra nivelurile de combustibil pentru exerciții.

Folosiți strategii pe bază de puțină grăsime, la alegerea hranei sau la pregătirea acesteia.

Limitați sau renunțați complet la alcool, nefiind o parte esențială a regimului alimentar.

Mesele și gustările să fie bogate în salate și vegetale, optând în favoarea celor cu fibră mare și a formelor cu indice glicemic scăzut din alimentele bogate în carbohidrați (de exemplu, ovăzul, legumele, pâinea consistentă etc.).

CALCIUL. Calciul este important pentru a avea oase sănătoase. În unele țări, multe mese sunt întărite cu calciu (de exemplu, cu suc de fructe). Totuși, cea mai bună sursă de calciu o reprezintă lactatele, cu un slab conținut de grăsime, asigurând nevoile de calciu, cu un consum mai mic de energie.

- fiecare atlet va trebui să consume zilnic cel puțin 3 alimente din grupa lactatelor, de exemplu, 200 ml de lapte cu puțină grăsime, 30 g de brânză sau 200 ml de iaurt slab.
- Sunt de asemenea recomandate diferite soiuri de alimente din soia întărite cu calciu, în perioada copilăriei și a adolescenței, pentru depășirea problemelor legate de creștere, precum și în cazul sarcinii și al alăptatului.
- Peștele (de exemplu somonul, sardelele) și frunzele verzi de vegetale (cum ar fi broccoli, spanacul) asigură surse utile pentru un calciu suplimentar.

FIERUL. Deficitul de fier constituie o cauză a oboselii și a unei performanțe scăzute. Femeile sunt mai expuse riscului, nevoilor lor în

Nutritia în Atletism

privința fierului fiind mai mari, datorită pierderii de sânge la menstruație și a unei alimentații mai mici. Alimentele bogate în fier reduc un asemenea risc.

Consumul de alimente bogate în fier

- Consumați moderat carne roșie (fierul fiind bine absorbit) de 3-5 ori pe săptămână.
- - alegeți fulgi de cereale îmbogățite cu fier
- - combinați surse de fier, din plante și din afara cărnurilor (de exemplu, legume, cereale, ouă, vegetale cu frunza verde) cu alimente care măresc absorbția fierului. Printre acestea, vitamina C și un factor care se află în carnea de vită/de pește/de pui. Exemplele de combinare inteligentă includ suc de fructe sau fructe cu fulgi de cereale sau carne cu fasole.

Partea 2 – ALIMENTAȚIA SPECIFICĂ pe PROBE

Probele de sprint, sărituri, aruncări și probele combinate

Probleme de antrenament

- - Obiectivul multor atleți – sprinteri și aruncători – este acela de a-și mări masa musculară și forța, printr-un program de antrenament special axat pe rezistență. În cele mai multe din cazuri, acești atleți cred că ei ar trebui să se concentreze, în materie de alimentație, pe consumul de proteine. De fapt, nu există nicio dovadă că un consum foarte ridicat de proteine (peste 2 g pe kg de greutate corporală) ar fi necesar sau măcar avantajos pentru a le mări rezultatele la antrenamentul consacrat rezistenței. Se pare că cele mai bune rezultate se obțin prin strategii cu o refacere mărită, cum sunt cele care asigură surse de proteină și de carbohidrați imediat înaintea exercițiului sau după acesta.
- - Mulți atleți de sprint sau de aruncări uită să ia cu ei la antrenamente o sticlă cu ceva de băut. Exercițiile sunt cel mai bine executate atunci când atletul este bine hidratat și energizat. Energizarea cu o băutură sportivă îl poate ajuta pe atlet să realizeze aruncarea sau antrenamentul printr-o tehnică bună, chiar la finalul unei lungi ședințe.
- - Există numeroase suplimente destinate refacerii, creșterii masei musculare, reducerii grăsimii corporale și măririi performanței. Publicitatea făcută acestor produse este atrăgătoare pentru toți sportivii, dar acestea par mai degrabă destinate culturismului și antrenamentelor de forță. Mulți atleți nu știu că în, cazul multor produse, publicitatea este neîntemeiată sau exagerată și că industria operează în funcție de puține reglementări.

Probleme de competiție

- Cele mai multe probe de sprint se desfășoară într-o perioadă scurtă, având un impact minim asupra nivelurilor de lichide și de carbohidrați. Cu toate acestea, competiția îi poate cere atletului să concureze în serii, semifinale și finală sau după intervale mari între probe în cazul unui concurs cu multe probe. În asemenea caz, sunt necesare strategii speciale de alimentație pentru refacerea dintre probe sau pentru menținerea de-a lungul unei zile lungi a nivelurilor de lichide și de energie.

Nutritia în Atletism

Strategii de alimentație pentru atleți ide la probele de forță

- Elementul de bază în cadrul unui plan destinat creșterii mărimii și forței mușchilor este consumul adecvat de energie. Energia va fi asigurată atât de alimentele bogate în carbohidrați, care asigură combustibilul pentru antrenamente, cât și de cele bogate în proteină.
- Cercetări recente sugerează faptul că efectele crescute din balanța proteinelor sunt datorate unui antrenament pentru rezistență, în care mesele sau gustările asigură o sursă bună de proteină și de carbohidrați imediat după încheierea ședinței de antrenament. Ar putea fi chiar mai bine să se consume aceste „gustări de refacere” cu puțin timp înainte de exercițiu.
- Câteva suplimente și alimente sportive asigură beneficii atleților în planurile lor de antrenament și de concurs. Este important ca atletul să obțină un sfat adus la zi și cu caracter independent, din partea unui specialist în nutriție, pentru a stabili care sunt aceste produse și cum să le folosească, în funcție de programul atletului, de bugetul acestuia și de obiectivele sale în privința performanței.
- În ziua concursului, atletul va servi o masă confortabilă precompetițională și își va organiza gustări ușoare și băuturi bogate în carbohidrați, astfel încât să fie alimentat și hidratat între probe sau serii ale unui program cu multe probe.
- Atleții de la probele combinate își vor planifica mesele și gustările cu grijă în funcție de programul de concurs. Este bine ca după fiecare concurs să se analizeze modul în care a decurs alimentarea, cât de bine ea a fost realizată, astfel încât învățămintele să poată fi transferate la viitoarele competiții.

- *Strategii pentru o alimentație bogată în energie*

- De obicei este mai eficient să mărești numărul meselor zilnice – de exemplu, o serie de 5-9 mese și gustări – decât să mărești cantitatea alimentelor servite.
- O sursă substanțială de energie și de nutrimente poate fi constituită din pireuri de fructe, suplimente lichide și sucuri sau lapte combinat, care asigură un consum rapid și compact, cu șanse mai mici de a produce neplăceri gastrointestinale ca în cazul alimentelor voluminoase.

Nutritia în Atletism

- Alimentele zaharoase și produsele sportive specializate (băuturi, tablete) pot asigura carbohidrați și alte nutrimente, în deosebi în cazul celor care au mari nevoi energetice.
- O evidență a meselor poate identifica orele care nu sunt cele mai bune pentru alimentare. Atleții trebuie să dea dovadă de creativitate și de o bună planificare pentru a-și asigura gustări și băuturi, pe care să le poată lua cu ei în cursul zilei.
- Adaptarea la un program de antrenare a rezistenței poate crește prin consumarea unor gustări „de refacere”, care să asigure proteină și carbohidrați înainte sau după fiecare activitate.

Combinatii de alimente care asigură carbohidrați și proteină

- Fulgi de cereale și lapte
- Sandvișuri cu carne de vită, brânză sau ouă
- Carne de vită/de pește/de pui cu orez și fidea
- Piure de fructe sau suplimente lichide
- Conserve de ton sau somon cu pâine uscată sau orez
- Fructe și iaurt
- Fructe uscate și nucă

Alergările de semifond

Probele de semifond reprezintă alergările pe distanțe de 800 la 3.000 de metri, inclusiv proba de obstacole. Semifondistiții au de făcut față unor sarcini speciale, la antrenamente și în concurs, implicând o combinație unică între viteză și rezistență.

Probleme de antrenament la semifond

Atleții semifondistiți aplică un plan dinamic de antrenare a volumului, duratei și intensității, folosind toate căile de producere a energiei și toate tipurile de fibră musculară. În centrul acestui regim de antrenament periodizat, se va afla o abordare nutrițională periodizată, care va ține seama de nevoile nutriționale acute și de sezon, legate de sarcinile specifice din antrenament.

Cum atleții progresaază pe parcursul unui sezon de antrenamente și de alergări, de la faza de dezvoltare a rezistenței la vârful de formă, va crește

Nutritia în Atletism

contribuția relativă a carbohidraților la furnizarea energiei, în vreme ce energia provenind din grăsime va scădea.

O mare parte a încărcăturii antrenamentului va consta în mod normal din ședințe cu intervale intense, care vor solicita deosebit de mult rezervele limitate ale organismului în materie de carbohidrați.

Rata cu care mușchii folosesc carbohidrații crește exponențial, în măsura în care viteza de alergare crește, astfel încât un semifondist poate consuma mai mult glicogen muscular într-o ședință cu intervale intense de 30 de minute, formată, de exemplu din 20 x 200 m, cu scurte refaceri, decât un maratonist într-o alergare se două ore. Dacă în aceeași zi va urma o altă ședință, refacerea rezervelor de carbohidrați între ședințe constituie un obiectiv primar, dacă se dorește menținerea calității antrenamentului.

Antrenamentele de mare intensitate produc de multe ori probleme gastrointestinale. Atletii refuză de multe ori să mănânce cu câteva ore înainte de antrenament și chiar nu vor să mănânce ceva câteva ore după aceea.

Atunci când ședințele intense sunt apropiate, cu numai câteva ore de refacere între ele, este important să se mănânce imediat după prima ședință, dacă vrem să optimizăm refacerea. Așa că atletii vor trebui uneori să mănânce, chiar dacă nu le este foame. Băuturile cu carbohidrați și gustările sau dulciurile bogate în carbohidrați pot fi de folos într-un asemenea moment, pentru a începe procesul de realimentare cu combustibil.

Există unele dovezi, în sensul că semifondistii care fac în același timp antrenamente de duranță și de rezistență trebuie să-și programeze exercițiile zilnice cu cel puțin câteva ore de refacere între ele. Sunt necesare noi cercetări pentru a defini mai exact modificările produse la un atlet care se antrenează, înainte de a formula orice sfat. Sunt dovezi foarte clare în sensul că prin consumarea unor proteine și a unor carbohidrați imediat după un antrenament de rezistență se obțin beneficii pentru adaptarea la antrenament, dar este mai puțin clar dacă acest lucru se aplică și la alte tipuri de antrenament.

Pentru semifondisti are o mare importanță o mare capacitate aerobică: V_{O2max} la semifondistii de mare performanță este mai mare decât la maratonistii de vârf. De aceea, sunt deosebit de importante rezervele de fier. Atletii își vor asigura un consum adecvat de fier consumând carne roșie, ficat sau fructe de mare, cel puțin de 2-3 ori pe săptămână. Dacă acest lucru nu este posibil, se recomandă consumul de fulgi de cereale îmbogățite cu fier și de vegetale cu frunze verzi.

Nutritia în Atletism

Probleme de competiție la semifonști

Deși nu este clar dacă înmagazinarea de carbohidrați îi beneficiază pe semifonști, cum se întâmplă în cazul atleților de la anduranță, este în schimb, foarte clar faptul că un atlet care începe să alerge cu puțin glicogen muscular nu va avea o bună performanță. Ar putea fi „OK” în prima parte a alergării, dar vor fi în deficit când cursa se apropie de sfârșit.

Suplimentarea cu bicarbonat de sodiu, citrat de sodiu și alanină poate mări capacitatea de amortizare intra și extracelulară, ceea ce poate duce la o mică, dar semnificativă creștere a performanței.

Cu toate că au un ridicat caracter individual, datele indică că un consum de 0,3 g de bicarbonat de sodiu sau de citrat per kilogram de greutate corporală, cu aproximativ 1-3 ore înainte de exercițiu, poate oferi un beneficiu mic, dar foarte real.

Există un anumit risc dacă se iau cantități mari din acești agenți de „amortizare”, provocând, la unii atleți vomă sau diaree și ar trebui să se experimenteze mai mult la antrenamente decât în competiții.

Probele de fond și de marș

Probleme de antrenament la fonști

Programele de antrenament axate pe anduranță includ o activitate sau două activități zilnice. O realimentare neadecvată duce la oboseală, iar antrenamentul devine inefficient. Nivele joase de grăsime corporală pot fi spre beneficiul performanței și sunt urmărite obsesiv de unii fonști și mărșălitori. Restricțiile severe în privința ingestiei de energie și a varietății regimului alimentar pot duce la oboseală, deficiențe de nutriție, dezechilibru hormonal și alimentație dezordonată. Exercițiile lungi, de mare intensitate duc la mari pierderi de transpirație, în deosebi în perioadele călduroase ale anului. Nevoile de proteină, vitamine și minerale pot și ele crește în cazul unor antrenamente grele.

Probleme de competiție la fonști

Principalii factori care provoacă oboseală la o competiție sunt epuizarea rezervelor de carbohidrați și deshidratarea. Pentru reducerea acestor efecte, au o mare importanță strategiile referitoare la alimentarea de dinaintea, pe timpul și după competiție. Competiția se desfășoară adesea în mai multe faze, cu serii și finale. Refacerea dintre ședințe poate fi importantă pentru stabilirea câștigătorului.

Nutritia în Atletism

Strategii privind alimentația fondeștilor și a mărșăluitoarelor

- Pentru a asigura consumul de carbohidrați necesari pentru a satisface cerințele de combustibil ale antrenamentului, precum și refacerea, mesele și gustările vor avea la bază alimente bogate în carbohidrați, cum sunt pâinea, orezul, pastele făinoase, fructele și vegetalele bogate în feculă, legumele și lactatele cu diferite arome. Adăugarea unor alimente bogate în proteină și a unor vegetale va ajuta la echilibrarea balanței de combustibil și la atingerea altor obiective de alimentație.

- Alimentele și băuturile zaharoase asigură o formă compactă de carbohidrați, deosebit de utilă atunci când nevoile de energie sunt mari sau în situații în care nu se pot consuma alimente voluminoase. Atleții de la duranță, cu mari nevoi de energie pot avea în vedere repartizarea meselor în mai multe serii sau gustări. La rândul lor, băuturile conținând carbohidrați (băuturile sportive, sucurile, piureul de fructe și laptele în diferite combinații) asigură o realimentare compactă.

- Strategiile de bază pentru a avea un fizic mai ușor și mai subțire includ alimente cu puțină grăsime și o mai mare atenție față de mărimea porțiilor.

- Gustările bine plasate pot ajuta la prevenirea foamei și scurgerea de energie de-a lungul zilei și pot preveni o superalimentare la masa următoare.

- Refacerea lichidelor și a combustibilului reprezintă probleme fundamentale la cele mai multe din competiții și atleții se vor pregăti pentru concurs printr-o alimentare corespunzătoare în zilele premergătoare competiției și printr-o bună hidratare.

La probele care durează mai mult de 90-120 de minute, mulți atleți își asigură rezervele de carbohidrați reducând antrenamentul și măbind consumul de carbohidrați în cele 2-3 zile de dinaintea probei.

Masa de dinaintea competiției reprezintă o cale finală de a atinge nivelele maxime de combustibil și de fluide, iar alegerea meniului se va baza pe alimente bogate în carbohidrați. Cantitatea ideală și tipul de alimente și de băuturi și ora mesei de dinaintea competiției variază de la un atlet la altul și va fi stabilită în funcție de experiență, pentru a evita tulburări gastrointestinale pe timpul probei.

- La probele de mare distanță, poate apărea necesitatea și prilejul unei realimentări și rehidratări „din mers”. Băuturile sportive asigură un bun echilibru al lichidelor și carbohidraților în vederea atingerii ambelor ținte și sunt realizate astfel încât să aibă un gust bun și să stimuleze consumul.

Fiecare atlet va avea un plan de consumare a lichidelor, bazat pe cunoașterea pierderilor prin transpirație, gândind cât anume din aceste

Nutritia în Atletism

pierderi s-ar putea înlocui. Băuturile administrate nu vor depăși pierderile prin transpirație.

- La probele foarte lungi, tabletele sportive, gelurile și alimentele bogate în carbohidrați reprezintă o sursă suplimentară de carbohidrați asigurând și o varietate și un combustibil în plus. Astfel, consumarea a 20-60 g pe oră este recomandată, dar va fi fixată în funcție de nevoile și experiența fiecărui atlet. Strategiile de alergare vor fi încercate la antrenament, atât pentru a eficientiza ședința, cât și pentru a finisa planul competițional.
- După o cursă sau un antrenament, atletul va mânca și va bea pentru a stimula o refacere rapidă. Gustările ușoare și transportabile sunt o soluție folositoare până la reluarea meselor normale.

Se pot asigura 30 g de carbohidrați din:

400-500 ml de băutură sportivă

250 ml de băutură ușoară, negazoasă

1 pachet de gel sportiv

1 tabletă sportivă

1 banană mare sau 2 banane mici

O felie subțire de pâine cu dulceață/miere

35-40 g de bomboane/dulciuri.

Un exemplu de meniu bogat în carbohidrați, pentru o zi, la un alergător de 65 kg.(x) (650 g de carbohidrați sau 10 g/kg

La micul dejun: 2 cești de fulgi de cereale + o cană de lapte + o banană, 250 ml de suc de fructe îndulcit

Gustare: 500 ml de băutură „soft”

Două felii subțiri de pâine prăjită + dulceață

Masa de prânz: 2 chifle cu o umplutură

200 g de iaurt cu diferite gusturi

Gustare: cornuleț

250 ml de suc de fructe îndulcit

Masa de seară: 3 cești de paste + $\frac{3}{4}$ de ceașcă cu sos, 2 cești de „Jelly/Jello”

Gustare: 2 clătite și miere

250 ml de suc de fructe îndulcit

(x) Meniul este axat pe alimente bogate în carbohidrați. Se pot adăuga alte alimente pentru echilibrare. La acest meniu se poate adăuga un energizant, pentru a optimiza înmagazinarea glicogenului în mușchi. Fondiștii sau mărșălătorii vor mări sau reduce cantitatea de carbohidrați în funcție de greutatea lor corporală.

Partea 3 – STRATEGIILE ALIMENTAȚIEI

Sfaturi practice pentru atingerea obiectivelor de alimentație

După cum s-a menționat în broșura de față, pot exista numeroase probleme pe care atleții trebuie să le depășească pentru a fi siguri că regimul lor alimentar satisface cerințele.

De multe ori nu reușim să-i învățăm pe tinerii atleți în privința alimentelor și a nutriției și o combinație a slabelor informații despre alimente cu un gătit necorespunzător dovedesc că mulți tineri nu sunt bine pregătiți pentru a-și alege corespunzător alimentele.

Tinerii atleți sunt întotdeauna ocupați, au antrenamente, lecții, muncesc sau au alte obligații, rămânându-le puțin timp pentru cumpărarea și pregătirea alimentelor.

Sunt totuși scuze slabe. Atleții serioși își dau seama cât de importantă este nutriția, neavând nici un rost să te antrenezi intens și să irosești toate aceste eforturi printr-o proastă alegere a alimentelor.

O mică planificare și eventual aplicarea sfatului unui specialist în nutriție e tot ceea ce au nevoie cei mai mulți atleți.

Strategii de alimentație pentru atleții care călătoresc

Atleții de mare performanță își petrec în zilele noastre lungi perioade călătorind, fie la stagii de pregătire la înălțime, fie la stagii de pregătire în țări calde, la marile campionate sau pur și simplu într-un circuit de competiții. Mare parte dintre ei sunt călători experimentați, dar de multe ori o călătorie poate ridica un număr de probleme:

- întreruperi în activitatea normală de pregătire și în cea obișnuită pe timpul deplasării atletului
- schimbări de climă și de ambianță, ceea ce creează alte nevoi de nutriție
- Oboseala datorată zborurilor lungi
- Modificări în lista alimentelor disponibile, inclusiv absența unor alimente importante și familiare
- Mese la hotel, restaurante, în loc de preparate de acasă
- Expunerea la noi alimente și culturi de alimentație
- Tentația de a putea mânca „cât poți de mult” la restaurantul din Satul sportivilor
- Riscul unor îmbolnăviri gastrointestinale, prin folosirea unor alimente sau ape cu nivele scăzute de igienă

Nutritia în Atletism

- Excitarea și distracția datorată unei noi ambianțe.

Probleme cheie pentru a mânca bine atunci când călătoriți:

1. Mai întâi, planificați

Aflați care sunt caracteristicile și posibilitățile de alimentare la destinație, înainte de a pleca de acasă. Vă poate ajuta ca să luați cu dv. suplimente, care să vă ajute să supliniți anumite produse importante care lipsesc. Luați legătura, la destinație, cu organizatorii pentru a-i informa despre anumite nevoi pe care le aveți în privința meniurilor dv.

Întocmiți un plan de alimentare pentru voiaj, cuprinzând cele mai bune surse de aprovizionare (de exemplu, cateringul avioanelor, restaurantele de pe traseu) și luați cu dv. gustările necesare.

2. Mâncați și beți bine când vă deplasați

Nu uitați că odihnindu-vă bine pe timpul călătoriei înseamnă o reducere a consumului de energie, dar creează mai multe ocazii de a consuma mult „din plictiseală”. Mâncați numai cât aveți nevoie. Când vă deplasați într-altă zonă orară, adaptați-vă alimentația, de îndată ce plecați, la tipicul de la destinație. Acest lucru vă va ajuta să vă adaptați ceasul biologic. Nu uitați de pierderile nesesizabile de lichid în mașinile cu aer condiționat și în cabinetele presurizate ale avioanelor. Să aveți un plan de consumare a lichidelor, pentru a vă menține bine hidratat.

3. Dați atenție igienei alimentelor și apei

Interesați-vă dacă apa locală este potabilă. Dacă există un risc, folosiți numai apă îmbuteliată. Atenție la cuburile de gheață, fiind de multe ori pregătite cu apă de la robinet. În zonele de mare risc, mâncați numai la marile hoteluri sau la restaurante bine cunoscute. Evitați să mâncați la chioșcuri sau în piețe, chiar dacă sunteți tentat să aveți o „experiență culturală autentică”. Consumați numai alimente care au fost bine pregătite și evitați salate sau fructe necurățate, care au fost în contact cu pământul sau cu apa locală.

4. Alegeți bine între bucătăria locală și suplimentele aduse de acasă, care conțin alimente neperisabile

Nutritia în Atletism

Câteva idei despre ce să luați cu dv.:

- fulgi de cereale și lapte condensat
- tablete de cereale și pentru micul dejun
- produse din orez
- miere, dulceturi, unt din arahide
- băuturi sportive și suplimente alimentare lichide
- tablete pentru sportivi
- fructe uscate și nuci

5. Folosiți tactici inteligente

Respectați un plan de alimentare, bazat pe ceea ce mâncați în mod normal acasă sau pe nevoile dv. de hrană și nu vă lăsați atras de tot ceea ce vi se pune în față. Aveți grijă să verificați dacă alimentele sunt pregătite în funcție de nevoile dv., de exemplu, dacă sunt pregătite cu puțină grăsime sau cu un plus de carbohidrați. Evitați să vă pierdeți timpul prin sălile de mese, pentru că riscați să mâncați ceea ce nu aveți planificat și ceea ce nu vă este necesar.

Nu uitați că regimul dv. normal de masă implică gustări bine alese și servite la timp. Dacă aveți numai principalele mese, asigurați-vă că în meniu sunt incluse unele produse pe care le puteți lua cu dv., pentru a le folosi în locul gustărilor.

Sfaturi legate de mediul înconjurător

Atleții se antrenează și concurează în toate țările din lume și, ca atare, au de făcut față unor schimbări de mediu sau unor lungi călătorii. Atleții care se antrenează iarna în Rusia sau în Vestul american au de făcut față vântului, zăpezii și frigului aspru, în vreme ce atleții din Arabia Saudită care se antrenează vara au de înfruntat temperaturi de 50 de grade și o umiditate ridicată. Cu toate acestea, atleții învață să se adapteze și de multe ori e o chestiune de mândrie să nu rateze o ședință de antrenament din motive de climă.

Uneori, atleții trebuie să concureze în condiții foarte diferite de cele cu care sunt obișnuiți acasă și atunci apar unele probleme speciale. Fiecare din acestea va trebui analizată, iar strategia legată de nutriție va fi adaptată, astfel încât atleții să poată face față noilor condiții.

Nutritia în Atletism

Sfaturi pentru activitățile în zone cu climă caldă

Cei mai mulți atleți – în special sprinteri – se bucură dacă se antrenează sau concurează atunci când este cald, dar nu gândesc la fel toți atleții, mai ales cei care au probe de mare rezistență.

Cei care în mod normal locuiesc în zone cu climă rece se vor bucura de o perioadă de aclimatizare la cald înaintea unei mari competiții desfășurate într-o climă caldă. Este important ca acești atleți să capete experiență, pentru a ști să-și adapteze strategiile de antrenament și de concurs, alimentația, consumul de lichide și stilul de viață atunci când sunt expuși brusc unui timp călduros.

Aclimatizarea la căldură este realizată cel mai bine prin 60+100 de minute de exerciții modeste într-un mediu cald. Cu circa 10-12 ședințe, la intervale nu mai mari de 2-3 zile se reușește acest lucru.

Atleții care nu sunt obișnuiți cu timpul cald, vor trebui să-și modifice rutina:

- eventual prin modificarea încălzirii și prin reducerea îmbrăcăminteii, pentru a evita supraîncălzirea și pierderile prea mari de transpirație înainte de începerea competiției.
- Pot fi necesare lichide în plus, în deosebi băuturi reci, în cutii.
- Băuturile sportive conțin calorii, așa că prea multe cutii pot modifica echilibrul energetic al atletului și, de aceea, acest lucru trebuie avut în vedere în planul general de alimentație.

Sfaturi pentru activitățile în zone cu climă rece

Când timpul este rece, mulți atleți uită de nevoia de a bea, gândindu-se că transpirația este minimă. De fapt, pierderile prin transpirație pot fi substanțiale pe timpul unui antrenament greu și ele pot afecta performanța dacă se acumulează de la un număr de ședințe.

Se recomandă atleților care au ședințe de mare intensitate să-și monitorizeze pierderile de lichide pe timpul antrenamentului și al competițiilor, pentru a-și estima adevăratele nevoi în privința lichidelor, încât acestea să fie satisfăcute.

Consumul de lichide pe timpul exercițiilor oferă de asemenea un prilej de alimentare, de exemplu, băuturile sportive care conțin 6-8% carbohidrați sunt tocmai bune pentru a acoperi nevoile de lichide și de combustibil. Totuși, în cazul climei reci, nevoile legate de combustie sunt mai mici față de cele dintr-o competiție asemănătoare desfășurată într-un climat cald.

Nutritia în Atletism

De aceea, mulți atleți se realimentează cu băuturi mai concentrate în carbohidrați . uneori, cu o concentrație de până la 25% sau adaugă la meniul pentru competiție alimente solide și geluri cu carbohidrați. Experimentele de la antrenament îl vor ajuta pe atlet să stabilească un bun program pentru ziua de concurs.

- Deplasarea pe zăpadă și pe gheață este mult mai complexă decât cea pe pământ, fiind mai mare și riscul de accidentare și rănire. O serie de cercetări semnalează că un atlet obosit riscă mai mult să aibă asemenea probleme, în vreme ce atletul care se antrenează pe gheață sau pe zăpadă se îngrijește să-și păstreze rezervele de lichide și de energie de-a lungul unor antrenamente intense și prelungite. Dacă locul de antrenament este într-o zonă sălbatică, vor fi necesare probabil anumite măsuri pentru a asigura o aprovizionare corespunzătoare cu hrană și lichide, în vederea unei refaceri rapide după efort.

-

Sfaturi pentru activitățile desfășurate la altitudini moderate

- Frigul și aerul uscat, la altitudini moderate, provoacă o creștere a pierderilor de lichide, prin respirație. Se ajunge astfel la o creștere substanțială a pierderilor de lichide la altitudini moderate, în comparație cu nivelul mării. Atletul va avea o grijă în plus față de situația lichidelor în timpul zilei și la ședințele de antrenament, atunci când se deplasează la o altitudine mai mare, de obicei fiind nevoie o ajustare care să țină seama de pierderile care intervin.
- Consumul de carbohidrați crește pe timpul exercițiilor la altitudine, fiind nevoie de o mai mare atenție la întocmirea strategiilor pentru antrenamente, ca și pentru toată ziua.
- Ținând seama de faptul că la o altitudine mai mare crește consumul de oxigen pe timpul exercițiilor și este necesar un răspuns de adaptare printr-o creștere a eritropoiezei (a producerii de globule roșii din sânge), atleții trebuie să-și asigure un regim alimentar bogat în fructe și vegetale, pentru a dispune de antioxidanți esențiali – precum și în alimente bogate în fier. Ar fi chiar bine să se controleze, prin analize de sânge, nivelul fierului, înainte de a face deplasarea la altitudine.

Probleme culturale și regionale

Atleții au la dispoziție, pentru a-și satisface nevoile de nutriție, de o varietate infinită de combinații de mâncăruri. Toate substanțele nutritive pot fi obținute din alimente normale, iar varietatea este o cheie pentru a asigura nevoile de nutriție, după cum diferite alimente pot fi schimbate între ele.

Surse bune pentru carbohidrați pot fi pâinea, orezul, pastele făinoase, cartofii, cușcușul și fierturile din mălai, atât de gustate de atleții din Kenya.

Proteinele vor fi asigurate de multe alimente: în principal, carne de vită, pește, ouă, lactate, dar și pâinea, cerealele, pastele făinoase, linte și fasolea sunt surse excelente de proteine.

Fructele și vegetalele diferă de la o regiune la alta, cu toate că cele mai renumite sunt exportate pe tot globul.

Deprinderile noastre în materie de hrană sunt mult mai internaționale decât în trecut, iar atleții se pot bucura de hrană provenind din diferite țări ale lumii.

Unii atleți – în special de la probele de duranță și probabil mai frecvent femeile – adoptă un regim vegetarian, ceea ce nu este incompatibil cu succesul în sport. Totuși, atleții trebuie să fie cât mai informați atunci când își stabilesc meniurile. Dacă meniul nu conține produse animale, atunci ar putea fi necesar un supliment cu vitamina B12.

Evitarea cărnii roșii poate însemna o mai mare atenție pentru a se asigura un conținut suficient de fier din plante, în combinație cu alte alimente care ajută la absorbția fierului, de exemplu: fulgi de cereale îmbogățite cu fier și consumați cu un aliment bogat în vitamina C (un pahar de suc de portocale). Lactatele vor fi incluse în meniu, pentru a asigura calciul necesar, după cum sunt recomandate alimentele îmbogățite cu calciu.

Pot apărea situații aparte în care atleții să fie nevoiți să-și schimbe deprinderile normale de antrenament și de alimentație. Musulmanii evită hrana și băuturile în timpul zilei pe perioada Ramazanului. Acest lucru poate duce la modificări în programul de antrenamente, în special dacă este foarte cald, pentru a se menține o bună hidratare. Dacă atleții trebuie să concureze pe timpul Ramazanului, ei trebuie să știe că trebuie să-și asigure rezerve de glicogen, în ficat și mușchi, precum și o bună hidratare. Performanța nu va avea neapărat de suferit dacă atletul este bine pregătit.

Nutriția pentru atletism. Declarația IAAF-ului din 2007, adoptată prin consens

Atletismul este alcătuit dintr-o serie de probe care solicită diferite tehnici, forță, putere, viteză și rezistență. Alimentele bine selectate îi vor ajuta pe atleți să se antreneze intens, vor reduce riscurile de îmbolnăvire și accidentare, vor mări performanța, indiferent de diversitatea competițiilor, de mediu, naționalitate sau de nivelul concurenților.

Pot fi făcute recomandări cu caracter general, dar ele trebuie aplicate pe o bază individuală, în funcție de maturizarea atletului, de sex, de perioadă, program de antrenament și obiective de concurs.

Un specialist în nutriția sportivă poate să-i ajute pe atleți să găsească căile pentru a-și atinge obiectivele de nutriție, în ciuda unui stil de viață agitată, a problemelor gastrointestinale și a problemelor ridicate de deplasări.

Apetitul și setea nu sunt întotdeauna indicatori buni pentru nevoile de energie și de lichide, iar atleții au nevoie de planuri personale de alimentație și băutură.

Atleții vor consuma o mare varietate de alimente pentru a-și satisface nevoile energetice și pentru a obține cantitățile optime de carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine, minerale și alte componente importante.

Cerințele energetice pentru antrenament variază în funcție de tipul și durata ședințelor, care se modifică în cadrul unor cicluri de antrenament. Unii atleți își ating fizicul ideal în urma eredității și antrenamentului, dar alții trebuie să-și modifice consumul de alimente și de energie pentru a putea realiza modificările dorite în privința greutateii și a grăsimii corporale.

Regimurile cu restricții în privința energiei cer o atenție selectare a alimentelor cu conținut nutritiv înalt, pentru a se asigura cerințele respective. Un nivel scăzut de energie va fi evitat, pentru a nu afecta performanța și adaptarea la antrenament, precum și pentru a nu dăuna metabolismului, funcția reproducției, imunitatea sau starea bună a oaselor.

Un consum adecvat de carbohidrați este necesar pentru a sprijini un antrenament intens și consistent, în care există un anumit risc de îmbolnăvire și accidentare. Recomandările pentru consumul zilnic sunt de circa 5-7 grame per kg de masă corporală, în perioadele de antrenament moderat, până la 10 g/kg în timpul antrenamentelor grele sau pentru pregătirea în vederea competiției.

Consumul de proteine va fi suficient pentru a face optimă adaptarea la antrenamentul de forță și anduranță, dar un consum mai mare de 1,7 g/kg/zi nu este necesar pentru nici un atlet.

Nutritia în Atletism

O planificare strategică a meselor sau gustărilor care asigură macroelementele pentru ședințele de antrenament poate ajuta la îmbunătățirea rezervelor de energie, la adaptarea la antrenamente și o mai bună refacere.

Pregătirea pentru competiție va include strategii care să asigure rezerve energetice corespunzătoare în mușchi. Consumul de carbohidrați pe timpul exercițiilor va avea valoarea necesară competițiilor având o durată de cel mult o oră, iar realimentarea dintre probe, în aceeași zi, este, la rândul ei, importantă.

Fiecare atlet își va întocmi un plan de competiții având un caracter practic și care să-l ajute în creșterea performanței. Consumul de carbohidrați este bun pentru probele prelungite și se poate realiza printr-o doză ridicată de carbohidrați, timp de 2-3 zile și un susținător de efort. Nu este nevoie de o reducere sau de o adaptare a grăsimii.

Atleții vor avea de asemenea strategii individualizate de hidratare pentru antrenamente și competiții. Vor lua startul fiind hidratați corespunzător și vor lua în considerație nevoia și ocazia de a consuma lichide pe timpul activităților sau între acestea.

În general, un plan de hidratare al unui atlet va limita deficitul total de lichide la mai puțin de aproximativ 2% din masa corporală, în special când concurează într-un mediu cald.

Exceptând cazul unei deshidratări anterioare, atleții nu vor consuma prea multe lichide înainte sau pe timpul exercițiilor. O hiperhidratare poate afecta performanța la probele în care greutatea reprezintă o chestiune sensibilă, putând crea de asemenea probleme serioase de hiponatremie.

Rehidratarea după antrenament sau competiții implică refacerea pierderilor de apă și sare prin transpirație.

Atleții trebuie să răspundă la schimbările care apar în materie de energie, substanțe nutritive și lichide în situațiile noi, cum ar fi cele datorate unei clime calde sau reci, altitudinii sau în urma unei călătorii peste mai multe fuse orare.

Călătoriile fac necesară o planificare care să țină seama de efectele voiajului, de diferitele culturi de nutriție, de posibilitatea de a găsi alimente și de riscul unor tulburări gastrointestinale.

Atleții tineri, părinții și antrenorii acestora trebuie să fie informați despre importanța nutriției pentru optimizarea sănătății, a creșterii și a performanței. Atleții tineri pot avea nevoie de o educație specială, de încurajare sau supraveghere pentru a-și realiza aprovizionarea adecvată cu energie, cu lichidele necesare exercițiilor și pentru adoptarea unor rețete bogate în substanțe nutritive.

Nutritia în Atletism

Când alimentele de zi cu zi nu pot fi procurate, alimentele specializate îi pot ajuta pe atleți să-și realizeze obiectivele legate de nutriție. Suplimentele nu pot totuși compensa o hrană săracă. Unele suplimente pot ajuta performanța, dar atleții trebuie atenționați să nu folosească asemenea produse, mai înainte de a face o analiză cu privire la riscul individual.

Atleții sunt sfătuiți să-și asigure controlul de calitate al suplimentelor, încât să nu fie contaminate cu substanțe toxice sau dopante. Suplimentele nu vor fi folosite de atleții tineri decât atunci când le sunt indicate și monitorizate din punct de vedere clinic.

O bună alegere a alimentelor va contribui la succesul în atletism, la sănătate și la bucuria de a trăi.

Monaco, 20 aprilie 2007