



COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN

Măsurăm și progresăm!
COTAS

CENTRUL OLIMPIC DE TESTARE ȘI ASISTENȚĂ ȘTIINȚIFICĂ

BULETIN INFORMATIV

NR. 3 / 27 APRILIE 2020



Update
ADV
www.updateadv.ro

#neantrenămacasă

Fericirea în vreme de covid...

Dr. Alina Gherghișan - psiholog sportiv

Vă provocam săptămâna trecută să vă îmbogățiți vocabularul emoțional. Una dintre emoțiile care ne dau un plus de energie pentru îndeplinirea obiectivelor și pentru a face față unei situații precum cea în care ne aflăm acum – este fericirea.

Pentru mulți dintre noi, fericirea este o noțiune greu de identificat, definit și explicat. Ca și Fata Morgana/Mirajul sau ceața – poți să o vezi de la depărtare, densă și plină de substanță și formă, însă pe măsură ce te apropii, ea dispăre sau se disipă, fiind imposibil de atins. Cu alte cuvinte, atunci când alergăm după fericire nu reușim să fim fericiți. În mod paradoxal, suntem fericiți când nu ne gândim la fericire, ci când ne bucurăm de "aici și acum", când ne implicăm cu toată ființa într-o activitate sau când reușim să ne facem utili sau semnificativi într-un anumit fel.

Fericirea nu înseamnă veselie, bucurie sau extaz (fericirea nu se asociază cu un zâmbet larg pe față), ci implică mulțumire, stare de bine și o flexibilitate emoțională mare care-ți oferă șansa de a experimenta o gamă largă de emoții cărora reușești să le faci față prin echilibru, resemnificându-le în raport cu obiectivele de atins. Este o stare de bunăstare psihologică, de bogăție emoțională, de plenitudine. Fericirea înseamnă pace, recunoștință, satisfacție, plăcere, inspirație, creativitate, speranță, curiozitate și iubire. Fericirea înseamnă implicare trup și suflet în rezolvarea unei probleme, atât de intens încât timpul nu mai are valoare. Fericirea înseamnă a cultiva

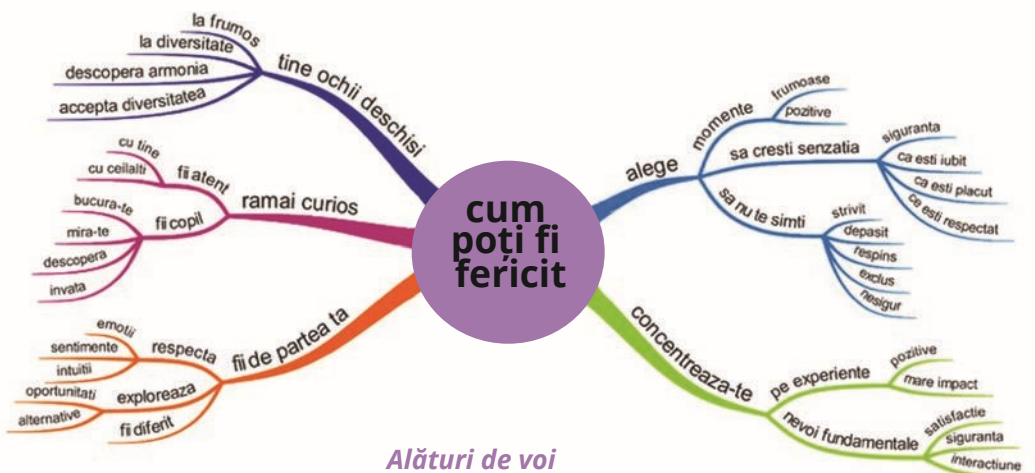
relații sociale. Fericirea înseamnă un sens, adică atingerea unui obiectiv care să ne ajute să ne mai depășim un pic limitele, care să ne ajute să ne depășim condiția. Fericirea înseamnă autorealizare, autodepășire și îndeplinirea obiectivelor. Fericirea înseamnă victorii mici.

În acest sens, în vreme de COVID-19 aveți toate premisele pentru a experimenta fericirea pentru că fiecare dintre voi, aveți o dorință adânc înrădăcinată de a fi semnificativi. Trebuie doar să dați valoare antrenamentelor pe care le faceți pentru că ele sunt activitățile importante, victoriile mici care vă conduc spre îndeplinirea obiectivelor mari.

Îmi povestea un sportiv zilele trecute că nu mai are sens să se antreneze. Când va trece COVID-19 oricum va trebui să se pregătească, să se antreneze și să recupereze timpul petrecut în izolare, indiferent dacă s-a antrenat sau nu în această perioadă. Studiile în domeniu susțin faptul că o minte prezentă și activă este o minte fericită, iar cele mai importante activități - sursa de fericire sunt: cele cu implicare mentală conștientă, cele asociate principiului plăcerii, activitățile sportive, joaca și relațiile sociale.

Provocarea săptămânii este să: secvențializezi o mișcare specifică sportului practicat și să o exersezi mental, să faci ceva ce îți face plăcere și care implică gol mental, să-ți fixezi propriul obiectiv pentru fiecare antrenament, să te lași să te joci (fără reguli) și să ascuți activ (să te implici cognitiv și emoțional) în cel puțin jumătate din conversațiile pe care le ai.

reprezentare grafică:
Florin Geamănu



Alături de voi

Cât de bine ne hidratează diferite băuturi?

Valeriu Tomescu, doctor în Științele Sportului
Alexandru Bacșiș

Apa reprezintă între 45 și 75% din compoziția corpului uman¹. Astfel, putem să afirmăm faptul că un deficit mare de lichide este neobișnuit pentru majoritatea oamenilor în condiții normale. În schimb, considerăm că este de interes să știm ce băuturi ne oferă o mai bună hidratare și astfel venim în sprijinul celor care își doresc să mențină starea de hidratare pe o perioadă mai lungă sau care au accesul la lichide limitat.

Institutul American de Nutriție recomandă un consum zilnic de apă de aproximativ 3.7 l pentru bărbați și 3.0 l pentru femei², în timp ce Autoritatea Europeană pentru Siguranță

Alimentară recomandă un consum zilnic de 2.5 l pentru bărbați și 2.0 l pentru femei³. Modul de distribuire a lichidelor pe durata unei zile, cât și compoziția lor poate determina cât de mult un individ își va putea menține nivelul de hidratare. Diferențele de volum și compoziție ale băuturilor consumate determină ritmul de absorbție al acestora de către intestinul subțire⁴.

Astfel, propunem o reprezentare grafică comparativă a 13 băuturi consumate în mod curent și accesibile în comerț, unde factorul principal de diferențiere este Indexul de hidratare a băuturii.



¹ Ohashi, Yashushi, Ken Sakai, Hiroki Hase, and Nobuhiko Joki. "Dry weight targeting: The art and science of conventional hemodialysis." *Seminars in Dialysis*, vol. 31, no. 6, 2018, p. 551-556, doi:10.1111/sdi.12721

² Institute of Medicine (IOM). Panel on dietary reference intakes for electrolytes and water, dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride and sulfate. Food and Nutrition Board. Washington (DC): The National Academic Press;2005.

³ EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and allergies. Scientific opinion on dietary reference values for water. *EFSA Journal* 2010;8: 1459.

⁴ Maughan RJ. The sports drink as a functional food: formulations for successful performance. *Proc Nutr Soc* 1998;57: 15-23.

Impactul dezechilibrului hidroelectrolitic la nivelul cordului

Dr. Diana Torje

Dezechilibrul electrolitic reprezintă un nivel necorespunzător al electroliților în organism. Poate să apară la sportivii cu activitate fizică intensă pe o perioadă lungă de timp, la temperatură ridicată a mediului ambiant, la persoanele diagnosticate cu anorexie, bulimie sau în cazuri grave de diaree și vomă.

Electroliții sunt acei nutrienți sau minerale care, implicate fiind în aproape toate procesele biochimice și fizice ale organismului, în momentul în care sunt dizolvate în apă formează o soluție conducătoare de electricitate. Fiecare celulă din organism are nevoie de electroliți, în special neuronii și celulele inimii.

Compoziția electrolitică a țesutului muscular este, după cum urmează: Potasiu (320-400mg%), Sodiu (80mg%), Magneziu (21mg%), Clor (70mg%), Fosfor (7mg%), Calciu (8mg%).

● Se observă preponderența potasiului, în special în lichidul intracelular, având un rol important în activitatea cardiacă (reglează tensiunea arterială și contracțiile inimii), nervoasă, renală și în metabolismul muscular.

● Sodiul împreună cu potasiul intervine în menținerea echilibrului balanței hidrice a organismului, în contracția și relaxarea musculară, transmiterea impulsurilor nervoase, împreună cu clorul participă la digestie (formarea acidului clorhidric gastric), menține solubile mineralele sanguine.

● Calciul este constituentul de bază al matricei osoase, intervine în contracția și relaxarea musculară și are rol important în coagularea sângelui. Este necesară prezența vitaminei D și a parathormonului pentru o absorbție optimă a sa. Calciul împreună cu fosforul reprezintă peste 70% din cantitatea totală de minerale conținute

de corpul uman.

● Fosforul reglează bătăile inimii, este necesar pentru formarea și sănătatea oaselor și dinților și susține funcționarea normală a rinichilor.

● Magneziul este activator enzimatic în contracția musculară, antidepresiv și esențial pentru metabolismul potasiului, calciului, sodiului, vitaminei C și fosforului.

● Clorul contribuie la menținerea nivelului optim de fluide în organism.

Cu toate că există jurnale, aplicații chiar și recipiente special create pentru a ne asigura că bem suficientă apă în fiecare zi, este mult mai ușor decât ne-am imagina să ne deshidratăm.

Distribuția apei în corp este următoarea:

- mușchi: 50%,
- piele: 20%,
- sânge: 10%,
- alte organe: 20%. »»



» De multe ori nu realizăm că suntem ușor deshidratați decât atunci când este prea târziu, pentru că se poate să nu simțim imediat senzația de sete, setea nefiind un indicator fidel al stării de hidratare a organismului. Deshidratarea ușoară poate avea efecte nedorite asupra corpului, inclusiv confuzie în gândire, schimbări de dispoziție, oboseală, scăderea performanței sportive. O deshidratarea de 2%, care nici nu este percepută ca senzație de sete, determină reducerea capacității de efort cu 15%.

Formele ușoare de dezechilibru hidroelectrolitic nu prezintă simptome evidente, acestea fiind descoperite în urma analizelor de sânge, urină și electrocardiogramă. În cazul dezechilibrelor moderate și severe simptomele comune raportate la nivelul aparatului cardio-vascular sunt: puls rapid, bătăi neregulate ale inimii, palpitații, scăderea tensiunii arteriale, putând fi însoțite de oboseală, letargie, crampe musculare (crescând astfel riscul de accidentare), iritabilitate, confuzie, dureri de cap, greață, vomă, diaree sau constipație, crampe abdominale,



senzația de amorțelă și furnicături în degete. În cazul deshidratării ritmul cardiac devine mai rapid. Întrucât 90% din plasma sanguină este alcătuită din apă, atunci când suntem deshidratați, volumul sanguin scade, ceea ce duce la creșterea vâscozității sângelui, astfel încât inima întâmpină dificultăți în a pompa sângele. Deoarece inima depune un efort suplimentar pentru a pompa sânge, ritmul cardiac va crește, lucru greu de observat în timpul unui antrenament solicitant. Prin urmare trebuie acordată o atenție specială acestui aspect. Dacă sportivul simte că are palpi-tații, amețeli, se recomandă să facă o pauză de odihnă și rehidratare și să anunțe medicul însoțitor.

Totodată pot să apară și probleme circula-torii. Circulația sanguină fiind încetinită, sângele se poate acumula în exces, provocând varice. Mușchii au nevoie de apă pentru a absorbi nu-trienții în mod corect și a se menține puternici. Deshidratarea poate cauza pierderi semnifica-tive ale masei musculare, crescând riscul de ac-cidentări.

Evită deshidratarea!

**Pentru a-ți proteja inima,
fă pauze frecvente și hidratează-te!**

Împreună suntem mai puternici!

Psiho-neuro-motricitatea o resursă pentru viitor (2)

Prof. Univ. Dr. Pierre Joseph de Hillerin

Nu cred că poate fi bucurie mai mare pentru un om care acordă asistență științifică decât un feedback pozitiv din partea unui sportiv.

În lumea noastră, în care exacerbăm orgoliul ca suport pentru marile performanțe, de cele mai multe ori dincolo de podium nu mai există decât amintirea faptului că am ajuns acolo, prin „forțele mele și numai ale mele” cum îmi spunea mai acum câțiva ani o sportivă.

Uităm ușor că pentru noi lucrează, ca la teatru, o armată de „mașiniști” indiferent cum îi numește nomenclatorul de meserii sau vestita „1447”. Am încercat, de nenumărate ori, să atrag atenția asupra faptului că și femeia de serviciu din hotel sau cofetarul, armurierul sau marangozul sunt parte din performanța fiecăruia dintre noi toți, cei care putem să ne bucurăm, în cunoștință de cauză de performanța acestor copii, sau mai puțin copii, care se aliniază sub steagul României în confruntările sportive internaționale.

Suntem mândri de rezultate dar tentația, naturală poate, este să ne gândim cât am făcut noi pentru ca acel lucru să se întâmple și mai

puțin recunoscând cât au făcut alții, poate mai puțin apropiați de podium și de reflectoare.

Dacă am avut șansa să trăim și de o parte și de alta a marginii terenului, știm cum este și, din păcate, îl uităm și pe ministrul care s-a „bătut” ca să avem condiții, și conducerea individuală sau colectivă a COSR sau a federațiilor sau cluburilor, dar pierdem din vedere șoferul și bucătarul, asistentul medical sau psihologul care a stat lângă performanță și atunci când mergea nu prea bine și în final.

De aceea, continuând ideile din articolașele din numerele anterioare, astăzi vreau să atrag atenția asupra echilibrului ce trebuie să existe între comanda și înțelegerea profundă, integrală a mișcării rezultate în urma comenzi.

De foarte multă vreme, neurologii au început să asocieze diferitele zone ale creierului și cu precădere ale scoarței cerebrale, cu diferite funcții pe care creierul le îndeplinește. Un curent de gândire numit localizaționist, a dezvoltat complicate „hărți corticale” așa cum se vede în *figura nr. 1*. »»»

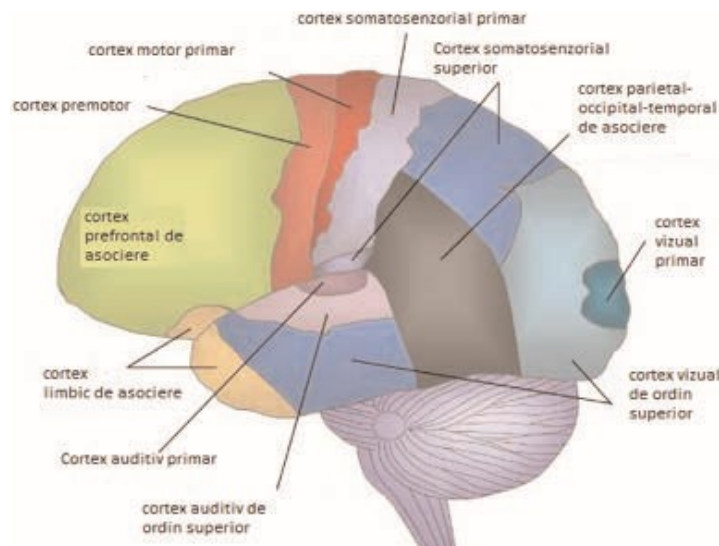


Figura 1: *Hartă a funcțiilor corticale*
(după Ania K Majewska, Wiley Online Library, 2015)

»» Procesele pe care creierul uman le realizează în timpul mișcării sunt atât extrem de complicate cât și extrem de dinamice.

Astfel, dacă analiza relației cu mediul (teren, obiecte, situații) ajunge în final să fie prelucrată dominant în zona cortexului prefrontal, odată elaborată comanda ea trebuie să poată traversa cortexul premotor care funcționează ca o barieră de apărare în fața comenzilor ce ne-ar pune intergritatea corporală în pericol. Abia apoi, ajunsă în zona cortexului motor primar, declanșează procesele descendente ce ajung să comande contracția musculară după ce parcurg structurile etajelor inferioare ale creierului și măduvei spinării până la mușchi.

Numai că, odată declanșată contracția producătoare de mișcare controlată, sistemele senzoriale plasate atât în mușchi cât și în tendoane și capsulele articulare în special întorc informația despre rezultatele ce apar ca urmare a mișcării, informații ce urcă până la cortex și realizează „imaginile” senzoriale cu localizări în ariile dorso-laterale ale scoarței cerebrale. Acolo se realizează „imaginea sintetă” rezultată din asocierile senzoriale vizuale, proprioceptive, auditive.

Atunci când ne dorim o modificare de tehnică în mișcările noastre specifice, schimbările trebuie realizate tocmai la acest nivel al reprezentărilor senzorial asociative. Aici se realizează recuplarea dintre psihic, neuronal și motric pentru a oferi o bază de referință pentru elaborarea următoarelor comenzi de mișcare.

Această dinamică, desfășurată semnificativ sub timpii de reacție pe care-i știm, ne asigură eficiența, cursivitatea și, până la urmă, performanța și frumusețea mișcării.

De aici pledoaria mea din numărul trecut pentru răbdare în realizarea, complementară, a unor mișcări lente ca modalitate de antrenare a acestor trasee psiho-neuro-motorii pe care, în lupta pentru forță, viteză, eficiență le pierdem în complicate procese rămase la nivel inconștient, departe de șansa de a le modifica.

Dacă din când în când avem răbdarea de a parcurge lent „drumul comenzilor și al senzațiilor” reușim să ne știm mai bine, să ne controlăm mai bine și să devenim nu numai mai rapizi, mai puternici ci și mai eficienți.

Vă doresc Răbdare și Succes!



Împreună suntem mai puternici!

Beneficiile terapiei cu căldură vs. terapia cu gheață

Kinetoterapeut Vlad Manoliu

Tratamentele termice, cu rece sau cald sunt adesea folosite pentru a compensa daunele cauzate de antrenamentele epuizante.

Dar care dintre cele două metode oferă rezultate mai bune?

În căldura verii, după un lung și epuizant antrenament poate fi tentant să sari într-o baie rece de gheață, dar care pot fi beneficiile pe care aceasta îți le poate aduce aceasta?

Am văzut de-a lungul timpului antrenori și fizioterapeuți care folosesc atât terapia cu căldură, cât și terapia cu gheață și, de aceea, în cele de mai jos, vom vedea împreună care este opțiunea ideală pentru procesul de recuperare.

Beneficiile terapiei cu căldură

Căldura poate ajuta la relaxarea musculară și poate crea modificări la nivel celular, permițând o mai bună circulație a fluidelor în corp. De asemenea, apa caldă crește temperatura structurilor tendinoase și a țesuturilor musculare, ceea ce le face mai ușor de întins. Efectul încălzirii țesuturilor este ușor de exemplificat dacă ne gândim că un efect similar apare și după o sesiune de alergare, când mușchii și structurile tendinoase sunt încălzite și prin aplecare îți poți atinge degetele de la picioare, deși înainte nu ai fi reușit.

Pentru a beneficia de efectele terapiei cu căldură, gama optimă de temperatură este 38,5 – 40 de grade Celsius.

În cazul în care te refaci după o leziune, este indicat să eviți folosirea căldurii în zona afectată pentru că poate stimula procesul inflamator.

Beneficiile terapiei cu gheață

O modalitate simplă, cunoscută de către toții sportivii de performanță, pentru a compensa riscurile inerente antrenamentelor sau competițiilor lungi și istovitoare, este baia de gheață sau crioterapia.

Gheața contractă vasele de sânge și scade activitatea metabolică, ceea ce conduce la reducerea inflamației și a ratei de descompunere a țesuturilor.



În momentul în care pielea nu mai este în contact cu sursa de frig, țesuturile subiacente se încălzesc, provocând o revenire rapidă a fluxului sanguin, ceea ce contribuie la transportul produșilor secundari ai descompunerii celulare în sistemul limfatic pentru reciclarea lor mai eficientă de către organism.

Pentru cineva care se confruntă cu procese inflamatorii în urma unui efort sau a unui traumatism sau dacă îți dorești să previi eventuale traumatisme, terapia pe bază de frig este o soluție eficientă într-un plan de recuperare. Vei observa o scădere a durerilor musculare, ceea ce nu numai că te va face să te simți mai bine, mai repede, dar te va ajuta să te pregătești mai bine pentru următorul antrenament.

Concluzii:

Care este cea mai eficace metodă de recuperare?

Deși există beneficii clare ale terapiei cu căldură, părerea mea este că băile cu gheață și crioterapia dau cele mai bune rezultate pentru sportivi. Studiile arată faptul că și o scurtă imersie în apă cu gheață post antrenament poate duce la rezultate benefice.

Aș concluziona spunând că "frigul câștigă bătălia", pentru că, la urma urmei, încercăm să ne pregătim pentru următorul antrenament intens, iar frigul adaugă încă o cărămidă la construcția corpului perfect, alături de somn, dietă, hidratare și stretching.



Măsurăm și progresăm
COTAS
INSIDE

Din nr. 2 al revistei
MAGAZIN OLIMPIC

Editorialul
redactorului-șef
Inocențiu Voinea

FAIMĂ SAU CELEBRITATE?

Am încercat un experiment. De fapt, am vrut să testez o reacție comportamentală și am invitat pe neașteptate un campion olimpic al anilor '80 să-și arunce o privire peste paginile încă netrimise la tipar ale revistei noastre. Ajuns unde voiam, l-am consultat, cu viclenie, în legătură cu importanța pe care urma să o dăm articolului prin care marcam medalia de aur obținută de Alin Alexuc la „europenele” de lupte. Patru pagini, dintre care două cu poze uriașe, nu era oare exagerat? În fond, invitatul meu avea trei participări la Jocurile Olimpice, unde fusese de două ori port-drapelul României și urcase pe cea mai înaltă treaptă a podiumului în 1984, la Los Angeles, tot în această disciplină, lupte greco-romane, dar niciodată vreo publicație nu-i acordase atât de mult spațiu.

I-am spus toate acestea pe nerăsuflăte, încercând să-i alimentez orgoliul, provocându-l chiar. N-am reușit să scot însă mai mult decât ceva amintiri legate de câteva bucăți de ziar îngălbenite de timp, tipărite cu cerneală neagră, pe care soția sa le păstrează și acum.

Schimb registrul. Abandonez tactica bățului băgat prin gard și îl întreb dacă și-ar fi dorit acum 40 de ani o presă ca cea de azi, cu pagini lucioase, din care să ne zâmbească în policromie. Dar înțeleg repede că nu sunt singurul care a auzit de Simplicius din Cilicia și de celebra sa frază *Panta rei...* Și chiar dacă invitatul meu nu s-a apucat să îmi redea conceptele lui Heraclit despre trecerea timpului, mi-a spus cam același lucru, că nimic nu poate fi cum a mai fost, că totul e în schimbare, și că e normal ca astăzi, când informația și comunicarea au din ce în ce mai puține limite, veștile bune despre izbânzile sportivilor să capete cu totul și cu totul alte valențe, în concordanță cu nevoia de spectacol a unei industrii cu multe zerouri la cifra de afaceri...

Și ca să îmi risipească orice tentativă de a-i alimenta un orgoliu născut din așa-zisul conflict dintre generații, îmi confirmă că fac bine acordând atâtă atenție acestui băiat care a muncit două decenii pentru medalia lui de aur. Și nu contează dacă despre el, campionul greilor de la Los Angeles, Wikipedia consemnează doar un ciot de articol de trei rânduri, atâta vreme cât Alexuc, care acum are

nevoie de recunoaștere, beneficiază de o pagină întreagă. E vremea lor și merită toată admirația pentru ceea ce au făcut pentru sportul românesc, este concluzia blajinului meu oaspete, a cărui fire nu trădează cu nimic faptul că misiunea sa pe saltea era să dea de pământ cu greii lumii.

Un lucru însă mai vrea să precizeze: acela că generația de astăzi nu trebuie să caute celebritatea cu orice preț. Că laurii nu trebuie să le înțețoseze mințile, ci, dimpotrivă, să-i motiveze să continue, cu modestie, să se pregătească pentru noi și noi izbânzi, căci provocarea cea mare vine atunci când, ajuns în vârf, vrei să te menții acolo unde blițurile se aprind din toate părțile, și riști să te orbească!

Ascultând toate acestea, mi-am amintit de dihotomia pe care eseistul englez William Hazlitt o vedea între faimă și notorietate. Și de faptul că, pe la sfârșit de Secol XIX, și la noi se vorbea despre formele fără fond, care s-ar traduce acum și prin aceea că eroii vorbesc prin fapte, în vreme ce vedetele se afirmă prin figurile lor, alimentând astfel poftele unui public avid, mai degrabă, de manifestările grandioase decât de măreția însăși.

Am înțeles atunci de ce Vasile Andrei, invitatul meu, nu se considera o celebritate. Nu pentru că nu are acasă, în sertare, reviste color cu chipul său și cu medalia olimpică de aur strălucindu-i pe piept. Nu pentru că tag-ul cu numele său, introdus pe un motor de căutare pe internet, nu găsește decât câteva imagini decolorate. Și nici pentru că, într-un sfârșit de februarie morocănos, s-a oferit să se alăture flotei de mașini care asigură legătura dintre aeroportul din Otopeni și un oraș de munte, care avea să găzduiască o importantă competiție organizată în premieră în România. Un anonim printre ceilalți voluntari. Dar asta, până seara, când oaspeții de pe toate meridianele aflau cine le-a fost șofer. Și atunci, toate se schimbau. Zâmbete de admirație și plecăciuni discrete pline de respect îi subliniau faima. Căci, da, nu e celebru, dar e faimos! Iar faima și-a câștigat-o cu modestie, turtindu-și urechile de saltele ani și ani...

Și mi-am dat seama că, de fapt, eu fusesem cobaiul în tot experimentul meu...

Transpirația și importanța electroliților

Dr. Camelia Stefanescu – nutriționist-dietetician

Efortul fizic, are bunul obicei de a ne face să transpirăm ... poate să pară amuzantă afirmația, dar în acest mod, se reglează fiziologic temperatura corpului pe parcursul antrenamentului, sunt eliminate diverse deșeuri, toxine și se curăță porii pielii. Așadar, transpirația este o reacție sănătoasă și nu în ultimul rând necesară curățării organismului. Transpirația este formată în majoritatea ei din apă și frecvent conține o anumită cantitate de electroliți, în special sodiu, care îi conferă gustul specific, ușor sărat, ceea ce de altfel probabil ați experimentat cu toții în timpul efortului fizic.

Pierzând apă, se pierde temporar și din greutatea totală, dar asta nu înseamnă motiv de bucurie că ai slăbit sau că ai pierdut țesut gras, ci doar că ești deshidratat. Și asta poate fi o problemă, pentru că o scădere a greutății corporale de doar 2% poate avea efecte negative semnificative asupra performanței, dar și asupra concentrării în timpul antrenamentului.

De ce se întâmplă acest lucru?

Odată cu pierderea de apă se pierd și electroliți, elemente chimice care intervin în transmiterea impulsurilor nervoase, în asigurarea transportului de nutrienți în celule, dar și în eliminarea deșeurilor de la acest nivel, într-un cuvânt sunt niște „cărăuși” fără de care în general, activitatea corpului ar fi pusă în pericol. Dezechilibrul electrolitic face referire în principal la dezechilibrul balanței de sodiu și potasiu, dar și la alte elemente chimice precum clor, calciu, magneziu, iod, atunci când pierderile de lichide ale corpului sunt mari.

Ce măsuri luăm?

Ne-am putea rezezi să consumăm o cantitate mare de lichide dintr-o dată, ...ca să știm o treabă, dar asta e o variantă greșită, organismul găsiind mecanisme să se protejeze de un exces de lichide în sistemul cardio-vascular, așadar va stimula urinarea și va genera deshidratare, deci... n-am rezolvat nimic.

Pentru a rămâne hidratat, mai ales în timpul unui efort fizic susținut, când transpirația este semnificativă, trebuie să am în minte să intru hidratat în antrenament, de aceea trebuie să consumăm apă pe

tot parcursul zilei, nu doar în pauzele din antrenament, dar și alte lichide, de exemplu limonadă de casă, shake-uri sau să mănânci ciorbe, supe, bogate în minerale.

Testează și alege varianta de băutură sportivă cu sodiu și alți electroliți pe care o poți tolera gastro-intestinal și folosește-o pe parcursul antrenamentelor lungi.

Poți să iei o gustare cu alimente un pic mai sărate înainte cu 1 oră de antrenament, mai ales dacă ești un sportiv care nu tolerezi băuturile izotonice. Sodiul, aflat în compoziția sării alimentare, te ajută să ții mai mult timp apa în corp și va susține nevoia de a bea apă în timpul efortului fizic, pierderea de apă fiind mai redusă.

Și pentru că am amintit de sare, trebuie să știți că există și alte surse alimentare de electroliți:

- Fructe și legume pentru potasiu și nu numai
- Brânză telemea și murături în saramură pentru sodiu
- Lactate în general pentru calciu
- Măslinile pentru potasiu, calciu și magneziu
- Nuci și semințe crude pentru magneziu

Cert este un lucru, chiar și stând acasă, poți să îți evaluezi singur nivelul de hidratare cântărindu-te înainte și după antrenament. Ideal, cele două valori ar trebui să fie aproximativ egale, o abatere de până la 500 de grame se consideră că poate fi gestionată de organism, rehidratarea putându-se face în siguranță în următoarele 2-4 ore.

Dacă abaterea este mai mare, aplică măsurile enumerate mai sus, mai ales că e posibil să ai dureri musculare mai mari decât de obicei, știut fiind faptul că una din cauzele acestora este deshidratarea. Mai mult, o modalitate ușoară de a monitoriza nivelul de hidratare este verificarea culorii urinei, subiect dezbătut în numărul trecut al buletinului informativ COTAS.

Articolul următor va avea o temă propusă de voi - Ce mănânc înainte de antrenament pentru evitarea disconfortului gastric - Rămâi informat și până data viitoare... sus paharul și spor la hidratare! E mai ușor decât crezi!

Alături de voi

Echipa României - împreună suntem mai puternici!

Împreună suntem mai puternici!
Împreună pentru succesul Olimpic!!
Team România!

Trei concepte pe care le vehiculăm permanent și în care credem cu tărie. Împreună înseamnă voi și noi. Voi sunteți sportivii, principalii actori, antrenorii voștri, colectivele voastre tehnice, familiile și persoanele semnificative din viața voastră iar noi suntem cei care ne punem în slujba performanței voastre necondiționat. Acum, împreună este mai semnificativ decât separat. În acest moment avem nevoie de ancore, pentru a ne găsi resurse unii în alții. Ne aflăm în momentul în care avem nevoie de coerență în acțiuni și simțim nevoia să fim coezivi.

Este momentul în care ne putem cunoaște unii pe alții, mai bine și mai ales... altfel. Astăzi nu putem sta împreună în același spațiu fizic, dar ne putem crea un spațiu psihoemoțional comun în care să ne cunoaștem mai bine și în care să ne dezvoltăm lumii așa cum suntem.

Cum perioada aceasta ne forțează să stăm pe uscat, departe de bazinele de înot, Dany (Daniel Martin) și cu mine (Robert Glință) ne antrenăm pe simulatoare Vasa Trainer, fiecare în livingurile noastre, cu speranța că nu ni se vor usca solzii de tot de la dorul care ni s-a făcut de apă. Chiar dacă nu se compară cu un antrenament propriu-zis în piscină, antrenamentele pe simulator ne pot aduce beneficii precum mici îmbunătățiri ale tehnicii, care transpuse în apă ulterior, ne pot propulsa spre o îmbunătățire generală a rezultatelor în probele specifice. Așa că vrem să vă prezentăm pe rând, câteva idei din progresul inedit la care am ajuns chiar și în aceste condiții de pregătire mai dificile.

Eu, Daniel, încerc în fiecare zi să fiu cât mai aproape de apă așa cum pot. Fiecare mod în care mă pot chiar imagina în apă mă ajută să mă întăresc atât psihic cât și fizic din ce în ce mai mult. Lucrez cu simulatorul vasa trainer cel puțin o dată pe zi,

simulez mișcările, repet șabloanele tehnice ale mișcărilor, îmi imaginez că fac exercițiile pe care le aș face în mod normal în apă într-o zi obișnuită. Și, pentru mine, chiar funcționează. Alerg, și astfel reușesc să îmi mențin capacitatea aerobă, ba chiar s-o dezvolt. Cred că fiecare mic detaliu contează, fiecare gând transmis acolo unde îți dorești să ajungi te va aduce mai aproape de acel loc sau moment sau stare, orice este în mintea ta. Dacă este prezent suficient în mintea ta și vei lucra la asta, corpul va veni și el acolo de la sine.

Iar eu, Robert, pe lângă serii întregi de lucru pe procedeele crawl, spate și fluture, la niveluri de efort și intensitate diferite, am introdus după observarea unui articol din nr. 2 din Buletinul Informativ COTAS, un set de exerciții cu mișcări foarte lente. Beneficiile aparente după executarea acestui tip de exerciții, au venit sub formă de atenție sporită asupra executării tracțiunii pe toată lungimea acesteia.

Credem că pentru a fi important trebuie să fii conștient că meriți și că trebuie să te pui în valoare așa cum ești.

Vă propunem un spațiu comun la rubrica Echipa României - Împreună suntem mai puternici! Prin această rubrică dorim să creăm un sens comun, activat de sentimente de apartenență și afiliere, sporindu-ne reciproc încrederea și activându-ne capacitatea de a identifica noi resurse atât la nivel intern, cât și la nivelul mediului.

Echipa României - Împreună suntem mai puternici! este mai degrabă un joc, o provocare din zona de dezvoltare personală colectivă, prin care sportivii, pot face o recomandare în fiecare săptămână. Fie că este vorba despre o carte bună, un film, o activitate sau o opinie, recomandările voastre sunt semnificative pentru noi toți deoarece putem cultiva spiritul Team Romania. Astăzi, Olimpicii Robert Glință și Daniel Martin au ales să ne împărtășească experiența antrenamentelor din această perioadă:

Astfel, ajung să dețin mai mult control pe traiectoria pe care mi-o formează ca fiind ideală pentru procedeu. Aceste exerciții lucrate înainte de efort, mă duc la o mai bună stăpânire conștientă asupra întregului procedeu în timpul efortului. Totul numai prin prisma faptului că încep să am acces la mai multă informație datorită atenției sporite oferite în timpul mișcării lente.

Sunt lucrurile mărunte și de finețe care adunate fac diferența la nivelul înalt, iar amândoi suntem conștienți de acest lucru și pe lângă faptul că ne punem mușchii la contribuție pentru a evolua în sportul nostru, ne punem și mintea pentru a o face inteligent.

În continuare, lansăm provocarea către colegii noștri olimpici de la canotaj, să ne descrie modul în care încearcă să își îmbunătățească condiția în această perioadă de pregătire mai specială.

Robert Glință & Daniel Martin

Vă mulțumim, Robert și Dani, pentru că suntem împreună. Provocarea a fost lansată către olimpicii de la canotaj.

Împreună suntem mai puternici!