

Nutriția și aportul de apă în activitatea arbitrilor

Activitate fotbalistică și în speță arbitrajul reprezintă un cumul de informații bine prelucrate și canalizate pentru a obține marea performanță, așa vrea să de schid un capitol mic dar foarte important din pregătirea arbitrului de fotbal acesta fiind alimentația și aportul de lichide, importanța lor în obținerea energiei necesare de a desfășura activități pe durata a 90 de minute și nu numai.

În calitate de instructor fitness al CCA încerc să aduc pentru informarea arbitrilor un material de la ultima perfecționare a antrenorilor de arbitri care s-a desfășurat în primavara acestui an în Barcelona. Materialul aparține profesorului Werner Helsen care cuprinde informații necesare nutriției și refacerii înainte și după jocurile oficiale.

Mâncarea și lichidele pe care le consumăm conțin:

‘Macro Nutrienți’:

1.1 Carbohidrați

1.2 Proteine = Energie

1.3 Grăsimi



&

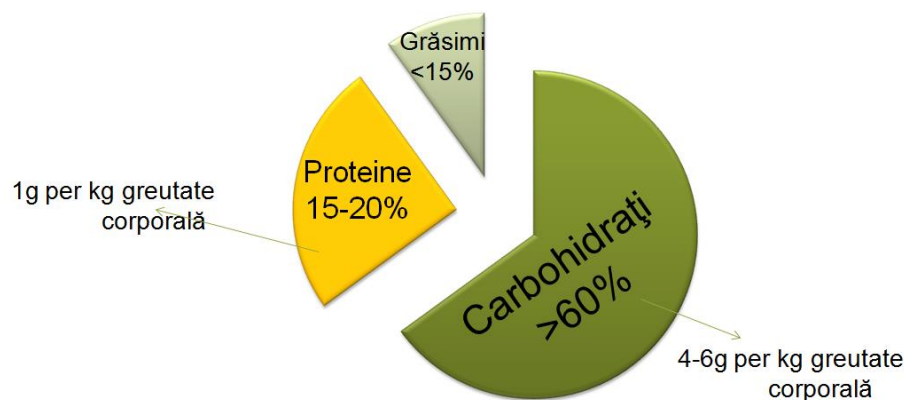
‘Micro Nutrienți’:

- Vitamine

- Minerale

Pentru a putea avea o stare de sănătate și un echilibru legat de substanțele nutritive prezente în organism arbitrii trebuie să ingereze o cantitate optimă de carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine, minerale și lichide. Acest lucru este cu atât mai important cu cât arbitrii au un stil de viață activ.

Energia din mâncarea și băutura pe care o consumăm este exprimată în “calorii”. Iar acesta trebuie să respecte următorul raport.



În toate discuțiile despre importanța pregătirii specifice mai exact susținerea eforturilor de intensitate mare prezente în jocul modern de fotbal și la care arbitrii sunt supuși făcând parte din joc, acestia în afară de antrenamentele zilnice bine dozate, sunt susținute de natura alimentelor ingerate de fiecare arbitru mai exact prezenta carbohidraților în meniul acestora.

Carbohidrați



Sursă de energie pentru exerciții de mare intensitate

Carbohidrații

- CHO este “combustibilul principal” a unui arbitru pentru un antrenament
- riguros și pentru a putea susține eforturile specifice din meciuri
- Cercetările arată că necesarul zilnic de carbohidrați este legat de capacitatea unui arbitru de a face față cerințelor antrenamentelor dar și cerințelor pentru performanță.
- Depozitele de CHO sunt limitate, de aceea este foarte important să fie menținute tot timpul printr-un aport continuu de alimente specifice.
- Surse de Carbohidrați:
 - CHO **simplic**: fructe/ batoane energizante/ băuturi izotonice/ zaharuri
 - CHO complex: pâine/ cereale/ cușcuș/ tăieței/ ovăz/ paste/ orez/ cartofi/

Alimente bogate în fibre: ovăz/ boabe/ cereale din grâu/ legume/semințe/ nuci/grâu

Intrebarea este care ar fi raportul minim necesar pentru a avea minimul de CHO pe zi pentru un arbitru? Răspunsul l-am primit tot de la profesorul Werner Helsen care printr-un studiu a ajuns la concluzia ca această cantitate minim necesară trebuie să fie egală cu:

- 4-6g/kgbw/zi (75kg arbitru = 375g CHO pe zi)

Un altă component important în nutriția zilnică a arbitrului al aportul de proteine necesare creșterii, întreținerii și remedierii celulelor și a țesutului muscular și a organelor corpului.

Proteinele sunt importante în special în cazul recuperării după un antrenamente dificile, dar și după meciuri cu intensități maxime, care duc starea de oboseală a arbitrului la cote considerabile, acestea reprezentând baza pentru recuperare și adaptare.

Care sunt sursele de proteine?

- Surse de Proteine:

proteine din plante: broccoli /cereale/ fructe uscate/ nuci/ ovăz, paste, mazăre, boabe, orez, seminte, produse din soia, făină integrală, grâu integral,

proteine animale: produse lactate, ouă, pește în ulei, carne de pasăre, carne roșie, carne albă, pește alb, fructe de mare

- De câte proteine are nevoie un arbitru pe zi?

Consumul de proteine trebuie să fie egal cu 1g/kgbw/zi (75kg arbitru= 75g pe zi)



Grăsimile o componentă de asemenea de neglijat în nutriția echilibrată dar ponderată, prezintă în alimentația arbitrului reprezintă sursa de energie pentru eforturile de intensitate joasă cu o pondere mai importantă după circa 30 minute după începerea activității de antrenament sau joc oficial transformându-se prin ajutorul ciclului Krebs în glucide și acid lactic.

- Grăsimile joacă un rol important în producerea hormonilor.
- Grăsimile susțin structura celulelor și a țesutului.
- Grăsimile izolează corpul.

- Surse de Grăsimi:

Carne roșie/Brânză/Smântână/Ulei/Nuci/Fast Food

- De câte grăsimi are nevoie un arbitru pe zi?

- Cantitatea de grăsimi necesară unui arbitru este individuală, dar cerința principală constă în includerea grăsimilor sănătoase în dietă.
- Atenție: Grăsimea conține multe calorii, deci mâncărurile grase au un aport caloric considerabil.



Vitaminele și minerale

- Vitaminele și mineralele sunt nutrienții de care organismul are nevoie pentru a funcționa normal, în cantități mici.
- Dacă dieta nu este variată în legume și fructe în cele mai multe cazuri va exista o deficiență de vitamine și săruri minerale
- Suplimentarea de vitamine și minerale nu este necesară sau recomandată dacă arbitrul are o dietă sănătoasă și echilibrată.
- Cercetările au arătat că suplimentele de vitamine și minerale în cantități mari nu cresc performanțele atleților sănătoși, din contră vor provoca multe efecte secundare toxice..



În continuare aș vrea să vin cu o informație legată de nutriția care face obiectul multor discuții, ceea ce trebuie să mâncăm înaintea unui joc oficial pentru a putea face din punct de vedere al alimentației, eforturilor prezente în meci.

Cand mâncăm? - cu 2-3 ore înainte de meci



Ce mâncăm? - un meniu bogat în carbohidrați, cu câteva proteine și o cantitate mică de grăsimi

De exemplu: paste/ orez/ cușcuș/ pâine albă sau prăjită cu pui sau pește și legume

Atentie: limitează cantitatea de grăsimi în masa de dinaintea jocului (brânză, sosuri grase, ...)

- Pentru a asigura o hidratare adecvată, este necesar consumul a cel puțin 1 l sau 1.5 l în ziua meciului.
- Ingerați între 200 și 400 ml de apă sau băuturi energizante chiar înaintea începerii meciului (10-15')

O componentă de loc de neglijat este aportul de CHO de la pauza dintre cele două reprize acesta constând dintr-o gustare menită să aducă un surplus de energie care să susțină efortul până la finalul jocului.

Ce? O gustare care să conțină carbohidrați și fluide:

Cât? 1g CHO/kg (75kg arbitru = 75g CHO) și 200 – 400ml lichid

De exemplu: banană (35g CHO) și o bautura energizantă 330ml (40g CHO)



Gustarea de după meci

Cand? Cat de repede posibil după terminarea meciului

Ce? Bogată în carbohidrați și suficiente proteine cu o cantitate mică de grăsimi cu până la 500ml lichid pentru rehidratare

De exemplu: fructe/ budincă de orez/ tort/ apa

ȘI/SAU

- Consumați până la 500 ml bauturi întăritoare sau cacao cu lapte

De exemplu: cécémel sau lapte degresat cu nesquick



Iar în final aș vrea să vă rog să nu neglijați o parte foarte importantă peste care foarte mulți arbitri și sportivi o omit de cele mai multe ori alimentația după efort sau după un meci susținut.

Masa de după meci

Când? După 1-2 ore de la terminarea meciului

Ce? O masă sanatoasă bogată în carbohidrați cu proteine și o cantitate mică de grăsimi

De exemplu: paste/ orez/ cușcuș/ pâine albă cu pui sau pește și legume

Atentie: restricționează cantitatea de branză, sosuri grase,...

limitează cantitatea de **alcool** deoarece duce la deshidratarea organismului

Consumați până la 500 -1000 ml apă sau băuturi energizante pentru o hidratare ulterioară



În încheiere aș vrea să doresc tuturor arbitrilor și arbitrilor asistenți, o atenție deosebită **susținerii** pregătirii complete și profesioniste printr-o alimentație selectivă și echilibrată care în final va duce la un real succes.



Monea Dan

Instructor fitness

