



## HIDRATAREA FACTOR PRIMORDIAL IN PERFORMANTA ARBITRULUI DE FOTBAL

**Tebuie să mențineți condiția fizică și mentală** la cote maxime pentru a avea cea mai bună performanță de durată.

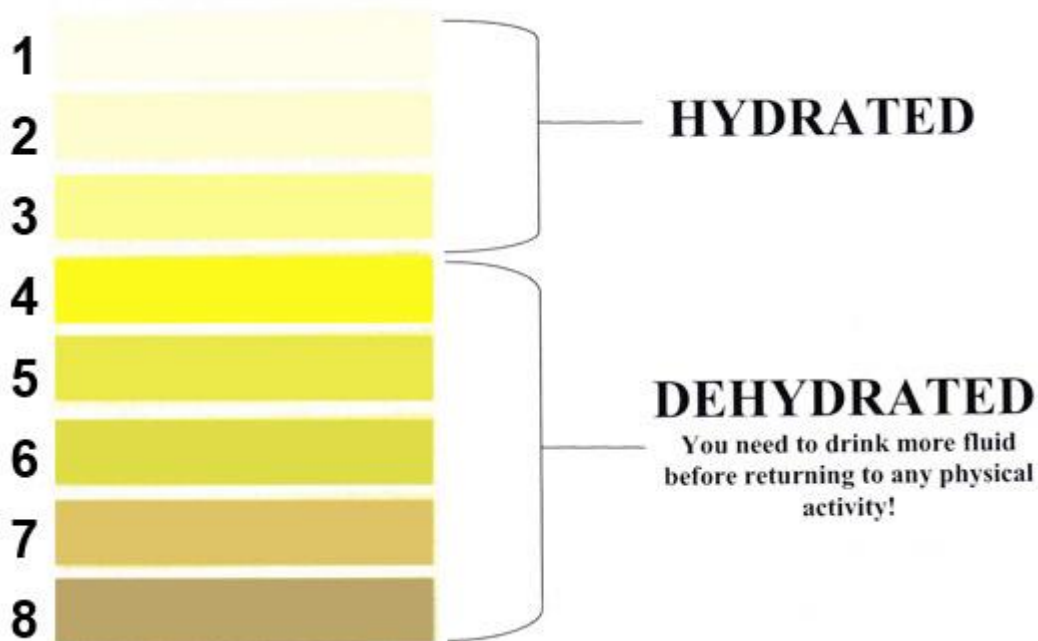
**Prin pierderea**, doar a 2%, din greutate prin lichide/fluide poate reduce: performanța fizică, concentrarea, atenția și timpul de reacție, aspecte cruciale în performanța din timpul meciului.

**Scăderea** cu 2% a greutății corpului este echivalentul a 1.5 litri de fluide/lichide pentru un arbitru obișnuit. Aceasta reprezintă o proporție mare dacă ne gândim că un arbitru în medie pierde 1-2 litri pe oră în timpul meciurilor/antrenamentului și atunci când este cald, raportul este mai mult decât atât.

Pentru a menține performanța **mentala și fizica** la cote maxime, trebuie să urmați aceste sfaturi:

### TREBUIE SA :

- **TREBUIE SĂ :**
- **Beți regulat pe parcursul zilei** – puțin și des (în special apă).
- **Tindeți să fiți hidratat** mereu, mai ales pentru meciuri și antrenamente.
- **Tindeți să rămâneți hidratat**, chiar și în timpul meciurilor/antrenamentelor.
- **Începeți să înlocuiți lichidele** imediat după meci/ sesiunile de antrenament.
- **Cântăriți-vă înainte și după meciuri/antrenamente** pentru a vă calcula pierderile de fluide (1kg=1L). Să tindeți să înlocuiți 150% din fluidele pe care le-ați pierdut. Dacă ați pierdut 2.0kg din greutate, trebuie să beți 3.0 litri de fluide încet, în mai mult de 8 ore.
- **Verificați culoarea urinei regulat**, pentru a vă controla nivelul de hidratare (vezi tabelul ).
- **Puneți sare în mâncăruri** pentru a ajuta la înlocuirea mineralelor pierdute prin transpirație



- **Puneți sare în mâncăruri** pentru a ajuta la înlocuirea mineralele or pierdute prin transpirație
- **NU TREBUIE SĂ:**
- **Așteptați** să vă fie sete pentru a bea. Dacă vă este sete, înseamnă ca deja sunteți deshidratat – prea târziu;
- **Așteptați** până înainte de meci sau pauza dinainte de a doua repriza pentru a va hidrata. Sa tindeți sa fiți hidratat mereu;
- **Beți prea multă apă/ Powerade (suc de recuperare)** – fiți raționali!;
- **Beți prea mult alcool** – înainte, dar mai ales după meciuri/antrenamente, întrucât vă deshidratează mai mult si încetinește recuperarea!
- **Beți doar apa**, pentru ca fluidele pe care le pierdeți un sunt doar apa.
- **De asemenea, trebuie sa înlocuiți “mineralele”** (sodiu, potasiu) pe care le pierdeți. Băuturile pentru sportivi, gustările si mesele sărate va vor ajuta sa obțineți aceste lucruri!
- **Sa nu stați la soare** (sa nu stați sa vă bronzați) să un faceți saună cu 48 de ore înainte de meci, întrucât vă deshidratează corpul!

## **ZIUA MECIULUI**

### **ÎNAINTE DE MECI**

- **4 ore înainte de meci:** Beți puțin câte puțin dintr-un Powerade de 500 ml
- **3 ore înainte de meci:** Masa înainte de meci (bogată în carbohidrați/mediu în proteine, slab în grăsimi) cu apa
- **30 de minute înainte :** Beți 250 ml de Powerade

### **ÎN TIMPUL MECIULUI**

- **În timp:** Să beți puțin și pe cât de des posibil!
- **La pauza dintre reprize:** Sa beți 250ml de Powerade

### **DUPĂ MECI**

- **30 de minute după:** Sa beți 500 ml de Powerade
- **1-2 ore după meci:** Masa de după meci (bogată în carbohidrați/bogată în proteine/ slabă în grăsimi) cu apa
- **8 ore după meci:** Să înlocuiți 1 ½ pierderile de fluide

**Prof. Werner Helsen**  
Fitness instructor Monea Dan