

## **PREGATIREA BIOLOGICA DE CONCURS**

*Dr. Ion Mihai Nicolae*

Pregătirea biologică de concurs, ca fază a pregătirii, urmărește mobilizarea rezervelor energetice ale organismului în vederea sustinerii competiției. Literatura de specialitate indică anumite mijloace practice în pregătirea biologică de concurs; dintre acestea a menționăm următoarele selectate de profesor dr. Dragan Ion:

1. antrenamentul sportiv care operează înaintea competiției de regulă cu un ciclu săptămânal atât în ceea ce privește relația intensitate-volum cât și relația efort specific-efort nespecific.
2. refacerea după efort cu o intensificare cantitativă și calitativă cu cât ne apropiem de concurs
3. pregătirea psihologică oferindu-i fiecărui sportiv motivația performanței, atenuarea starilor negative de start
4. dieta sportivă
5. factorul farmacologic

Deoarece în ultimul timp literatura de specialitate și cercetările în domeniu la nivel internațional s-au îndreptat mai mult în direcția mijloacelor dietetice, vom insista mai mult pe aceste recomandări.

### **Mijloace dietetice:**

La ora actuală opinia generală a specialiștilor este că respectarea regimului de viață și a regimului alimentar în tot timpul antrenamentului și în perioadele de concurs reprezintă un factor de bază în realizarea performanței sportive. Dacă vom împărți perioada de pregătire în trei etape vom constata că:

1. în prima etapă, când se urmărește creșterea forței și rezistenței generale a organismului, se impune un aport crescut de proteine prin alimentație mai ales la mesele care preced și succed efortul sportiv, deoarece mușchii absorb mai bine substanța azotată în timpul efortului.
2. în etapele în care se urmărește dezvoltarea rezistenței generale se recomandă un aport crescut de vitamine B1, B2, B6, C, și glucide din alimente cum ar fi fructele, legumele, pastele făinoase.

3. la sfarsitul etapei pregatitoare, cand volumul de lucru scade, intensitatea creste, creste ponderea efortului specific, in detrimentul celui nespecific se recomanda si cresterea cantitatii de proteine fosforate de origine animala (lapte, branzeturi, carne, icre, creier, ficat) care influenteaza favorabil efortul de viteza. Acestea se recomanda a fi consumate la mesele care preced efortul.

Regimul alimentar al sportivului trebuie sa cuprinda:

1. proteine 15-20% din ratia calorica, intre 2-2,5g/kg corp, din care de origine animala pana la 75%;
2. glucide 55-65% din ratia calorica, 9-10g/kg corp;
3. lipide 20-25% din ratia calorica – 1,5-2g/kg corp;
4. vitamine, minerale in special din fructe si legume crude;
5. lichide 2-3,5 l/24h;

In pregatirea organismului pentru concurs ne intereseaza cresterea rezervelor de glicogen muscular si hepatic, principalul rezervor de energie al organismului in special in efortul de rezistenta. Aceasta se realizeaza prin ratia hiperglucidica aplicata in felul urmator:

In saptamana premergatoare competitiei, zilele 7,6,5,4 se scad glucidele in ratia alimentara la 45-50%, asociat cu antrenamente de intensitate si volum crescute care vor consuma glicogenul muscular. In ultimele 3 zile inaintea competitiei cand antrenamentul este mediu si intensitatea ajunge la 90% se introduce in alimentatie un procent de 70% glucide, realizand o crestere a rezervelor energetice pentru efortul care urmeaza.

In cazul unui efort de forta-viteza se utilizeaza ratia hiperproteica, care consta in suplimentarea proteinelor cu 1-1,5 g/kg corp timp de 8 saptamani asociat cu antrenamente specializate pentru dezvoltarea fortei musculare timp de 4-6 ore pe zi. Este benefica asocierea de vitamina E, L-Carnitina, vitamina B6, aspartat de arginina si o hidratare corecta cu 2-3 l/24h.; experimental s-a constatat cresterea masei active in detrimentul tesutului adipos.

In toate situatiile mentionate, greutatea alimentelor pe zi nu trebuie sa depaseasca 2,5 kg iar mesele sa nu se fixeze cu mai putin de 3 ore inainte de efort si 45-60 minute dupa efort. Ratia competitionala trebuie sa indeplineasca urmatoarele conditii:

1. sa paraseasca stomacul in 2-3 ore
2. sa evite senzatiile neplacute
3. sa cuprinda sucuri naturale indulcite si fructe

Cu toate ca in principiu nu constituie o sursa de energie pentru concurs se fac urmatoarele recomandari:

1. in sporturile care necesita incordare psihica mare si viteza de executie, se recomanda proteine de origine animala care sa mentina un mediu intern cat mai acid.
2. in sporturi de rezistenta se recomanda o cantitate mai mare de glucide si alimente alcaline (lapte, legume, fructe)
3. in jocuri sportive si probe de rezistenta-viteza un regim echilibrat cu glucide cu absorbtie lenta (paine, paste, orez) proteine fosforate (lapte, branza, oua, organe animale) vitamina B1, C, sucuri naturale

S-a constatat ca alimentele bogate in glucide (paste, orez, fructe dulci, prajituri) trebuiesc administrate cu 12 ore inaintea competitiei pentru a creste glicogenul muscular si hepatic, respectiv masa de seara a sportivului. In cazul competitiei care se desfasoara pe intregul parcurs al zilei, unii autori recomanda o ratie de asteptare care poate fi administrata in orele premergatoare competitiei sau in pauze – aseasta va cuprinde 100 ml suc de fructe sau ceai indulcit cu miere si lamaie, sau glucoza din ora in ora. Alimentatia pe parcurs in cursele de mars si maraton consta in lichide (sucuri, ceai de fructe cu adaos de vitamine, aminoacizi, glucide) si mici cantitati de proteine. Este important ca aceste lichide sa nu se consume reci pentru ca se absorb mai greu si pot irita stomacul.

Mijloace medicamentoase – sustinatoare de efort – categorie aparte de substante care pot sprijinii efortul pe plan metabolic, sunt utilizate in procesul de antrenament dupa reguli medicale stricte. Ele sunt prezente in urmatoarele grupe de substante ergotrope: aminoacizi, vitamine, minerale, concentrate proteice, si neurotrope, care imbunatatesc puterea de concentrare a sportivului si rezistenta la stres, monotonie, oboseala, etc.

Vor fi administrate in acelasi mod si cu aceeasi periodicitate ca in perioada pregatitoare pentru a nu constitui un factor suplimentar de stres pentru sportiv.

In stabilirea unei strategii optime, trebuie avut in vedere specificul fiecarui sport si strategia fiind coordonata de medicul sportiv al lotului respectiv.