

REGIMUL DE VIATA AL SPORTIVULUI

Dr.Cariadi Liviu

Regimul de viata al sportivului face parte integranta din pregatirea lui pentru a accede la marea performanta, lipsa unui regim de viata adecvat indepartandu-l de rezultatele bune. Acest regim de viata e alcatuit din tot ce face sportivul in afara orelor de antrenament si competitie. Vor fi punctate, pe scurt, cateva din componentele sale:

Odihna pasiva, somnul cu alte cuvinte, este absolut necesar in refacerea postefort. Necesarul ca numar de ore este intre 8 si 10, in functie de sportul practicat si varsta sportivului. Ce conteaza e nu numai numarul de ore de somn si calitatea acestuia. Pentru inducerea sa sunt binevenite cateva masuri: camera va fi aerisita, sportivul va face inainte de culcare o plimbare, dus cald, se poate consuma un pahar cu lapte, miere, vor fi evitate excitantele alimentare sau vizionarea unor programe tv cu continut agresiv sau incitant, lucrul la computer timp indelungat, etc.). Toate aceste aspecte sunt importante, caci un somn nesatisfacator se va reflecta imediat pe performanta. La datele bazale dupa un somn slab, se modifica o multime de parametri. Somnul scurt dintre antrenamente, dupa masa de 1-2 ore este de asemeni binevenit.

Odihna activa cu tot ce presupune ea (jocuri relaxante, lectura, activitati culturale, plimbări) este de un real folos. Aceste activitati solicita alte zone neuro-psihiice si neuro-musculare, permintand relaxarea celor intens sollicitate in timpul antrenamentelor.

Alimentatia este si ea factor de baza in pregatire si in regimul de viata. Sportivul trebuie sa urmeze indicatiile nutritionistului atat pentru alimentatia din pregatire cat si in cea din afara pregatirii. Trebuie evitate orice excese alimentatia sportivului fiind in general adaptata nevoilor si consumului. In perioadele de timp cand nu se antreneaza (perioadele de tranzitie, recuperare) sportivul va supraveghea in continuare regimul alimentar, atata sub raport caloric ca si calitativ, orice deviatie de la greutatea optima fiind nefavorabila si greu de redresat mai tarziu, in timpul preagatirii. E de preferat ca obiceiurile alimentare sa fie unele sanatoase si dieta sportivului sa fie un mod de viata si nu doar o solutie pentru a intra rapid in greutatea si compozitita corporala optima. Nu sint recomandate bauturile alcoolice, mai ales cele tari, ele fiind permise doar la ocazii si in afara competitiei si pregatirii. Intotdeauna un exces in consumul de bauturi alcoolice, plus o noapte agitata, se vor reflecta in valorile frecventei cardiace si ale tensiunii arteriale cu care sportivul isi reia

a doua zi pregătirea. De asemenea orice stare de oboseală fizică sau psihică poate influența performanța mai ales când apare în timpul pregătirii sportive.

Fumatul este interzis cu desăvârșire, fiind un factor limitativ al performanței din orice domeniu.

Stresul de tot felul ce se manifestă în viața sportivului este de asemenea factor limitant al performanței sportive. Certurile în familie sau cu anturajul, lucru în exces pe computer, examenele ar fi câteva exemple de acest fel ce limitează performanța. O atmosferă plăcută în familie, la servici sau școală contribuie la menținerea unui tonus adecvat.

În regimul de viață al sportivului trebuie acordată o atenție specială stării de sănătate. Orice afecțiune trebuie să fie atent tratată, prin măsuri curative rapide, dar mai ales preventive. În cadrul oricărei consultații solicitate sportivul trebuie să își decline calitatea, pentru a evita administrarea unor medicamente ce pot conține substanțe doping. Prezența acestor în organismul sportivului ar compromite orice șansă de a accede la performanță, împiedicându-l să mai concureze perioade lungi de timp, sau chiar excluzându-l definitiv din viața sportivă.

Pe măsura ce obiectivul principal al sezonului se apropie, regimul de viață al sportivului, alături de pregătirea sa, devine tot mai important pentru realizarea scopului propus: marea performanță.