

## NUTRIȚIA COPILOR SPORTIVI – JUCĂTORI DE VOLEI

Laura DONICA<sup>1</sup>, Eteri DERENCOVA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitatea Tehnică a Moldovei, Facultatea Tehnologia Alimentelor, Departamentul Alimentație și Nutriție, SPN-221, orașul Chișinău, Moldova

\*Autor corespondent: Derencova, Eteri, [eteri.derencova@an.utm.md](mailto:eteri.derencova@an.utm.md)

Îndrumător/coordonator științific: Daniela PALADI, dr., conf. univ.,  
Departamentul Alimentație și Nutriție, UTM

**Rezumat.** În urma analizei bibliografice efectuate s-a constatat că nutriția copiilor și adolescenților sportivi este într-o oarecare măsură diferită de a celorlalți copii. Ea are la baza elementele alimentației sănătoase, la care se adaugă un plus caloric și o anumită conduită în ce privește ritmul de servire al meselor, dar și de alcătuire a acestora, în funcție de ora și ritmul antrenamentelor sau competițiilor sportive. S-a demonstrat că copiii sportivi trebuie să aibă un program de alimentație fix, regulat și repetitiv. S-au specificat regulile de alimentație înainte și după antrenamente, astfel încât copilul să fie mereu în formă și să aibă parte un aportul necesar de calorii. Voleiul necesită o mișcare rapidă și o explozie rapidă de timp îndelungat, S-a demonstrat că copilul care practică voleiul necesită o cantitate importantă de vitamine și minerale, dar și de proteine și carbohidrați.

**Cuvinte cheie:** sport, nutriție, volei, copii

### Introducere

Oboseala și pierderea concentrației sunt primele semne că un copil care face sport nu are o alimentație corespunzătoare. Meniul zilnic al unui copil ar trebui să includă vitamine și minerale, proteine, carbohidrați sănătoși, fructe și legume bogate în antioxidanți.

Alimentația sportivilor ca și alimentația omului sănătos este bazată pe principiul alimentației raționale, echilibrate și adecvate. Principiile de bază ale alimentației sportivilor includ următoarele aspecte:

*Asigurarea organismului cu cantitatea de energie necesară, conform cheltuielilor energetice rezultate la practicarea exercițiului fizic.* Respectarea principiilor alimentației raționale conform genului de sport practicat și intensității efortului fizic, ceea ce prevede o repartizare a valorii energetice a rației alimentare zilnice pentru principalele substanțe nutritive (proteine, lipide, glucide), a echilibrului între substanțele nutritive energogene, vitamine și săruri minerale din rația alimentară zilnică [1, 2].

*Utilizarea factorului alimentar cu scop de micșorare a masei corporale a sportivilor în categoria de greutate.* Activitatea sportivă este caracterizată prin cheltuieli energetice neuniforme după intensitate și volum, frecvent cu suprasolicitare neuro-psihică. La sportivii tineri (începători) consumul energetic legat de activitatea dinamică (de mișcare) constituie 34 – 38 % din necesarul energetic zilnic. Trebuie de luat în considerație și faptul, că asupra valorii necesarului individual în energie influențează și durata efortului fizic îndeplinit, care la băieți este cu 15% mai înalt decât la fete. Diverse studii au demonstrat, că sportivii suferă cel mai frecvent de maladii respiratorii acute (infecții respiratorii), boli infecțioase, maladii ale sistemului cardio-vascular, care pot fi asociate cu carența macro - și micronutrienților (vitaminelor și mineralelor) ce se găsesc în produsele alimentare [3].

Reducerea aportului de alimente bogate în substanțe nutritive din rația alimentară a persoanelor ce practică sportul poate duce la apariția anumitor dereglări nutriționale, care pot afecta atât starea de sănătate, cât și performanțele acestora.

Tabelul 1

**Necesarul de energie și substanțe nutritive a sportivilor**

Gen de sport	Sexul	Valoarea energetică, kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)
Volei	M	4500-5500	155-175 (total), 90-100 (animale), 65-75 (vegetale)	145-175 (total), 100-120 (animale), 45-55 (vegetale)	615-765
Volei	F	4000-5000	140-160 (total), 80-90 (animale), 60-70 (vegetale)	130-160 (total), 95-120 (animale), 35-40 (vegetale)	545-690

*Voleiul* este genul de sport care necesită viteză de reacție, concentrare, fiind situat pe locul doi în lume, ca popularitate, primul loc fiind ocupat de fotbal. Mișcarea în natură va ajuta copilul să se mențină în formă, iar competiția îi va dezvolta spontaneitatea, creativitatea și îndemânarea. Voleiul este un sport care ajută mult la dezvoltarea fizică și mentală a copilului și este un mijloc minunat de a ocupa timpul liber al școlarului. Prin practicarea acestui sport, copiii pot învăța să devină mai serioși și să își prioritizeze mai bine nevoile și responsabilitățile în viață.

Vârsta optimă pentru începutul practicării voleiului este considerată de unii dintre antrenorii cea de 10 ani, iar de alții 13-14 ani, în special dacă se dorește performanță. Dar indiferent de vârstă, copiii trebuie să fie buni atleți, să aibă îndemânare, să aibă înălțimea potrivită, pentru că un sportiv de performanță în volei trebuie să fie înalt [4].

*Regimul alimentar recomandat jucătorilor de volei.* În timpul jocului, jucătorii de volei trebuie să facă mișcări explozive, să sară în sus, să blocheze și să efectueze lovituri de atac. De aceea, jucătorii de volei trebuie să se alimenteze cât mai calorigenic. Dieta zilnică a jucătorului de volei trebuie să conțină macronutrienți care să ofere corpului uman energia de care are nevoie. Produsele bogate în carbohidrați, grăsimi și proteine trebuie să facă parte din dieta jucătorului de volei [3]. Alimentele propuse jucătorilor de volei sunt:

1. *Alimente bogate în proteine.* Este important de menționat că alimentele bogate în proteine sunt o sursă bună de energie pentru sportivii de volei. Jucătorii de volei, care mănâncă alimente bogate în proteine, au de obicei performanțe mult mai bune pe teren. Consumul de alimente bogate în proteine joacă un rol important în construirea și repararea mușchilor. De asemenea, este important să rețineți că proteinele ajută jucătorii de volei să prevină diferite tipuri de accidentări pe teren. Jucătorii de volei, care mănâncă alimente bogate în proteine, se recuperează de obicei în urma accidentării mult mai repede.

2. *Alimente bogate în grăsimi.* Grăsimile trebuie să fie și ele o parte esențială a dietei jucătorului de volei. Drept urmare, ei pot face antrenamente de volei într-un mod mai eficient, dacă vor consuma și lipide în cantitatea necesară.

3. *Alimentele bogate în carbohidrați* sunt cele care asigură necesarul de energie de peste zi, dar vin și cu un aport important de nutrienți care ajută la menținerea sănătății întregului organism. Majoritatea glucidelor ar trebui să provină din nuci și semințe, cereale integrale și pâine integrală, legume, fructe, produse lactate.

Toate aceste alimente ar trebui distribuite pe tot parcursul zilei.

*Recomandări privind stabilirea unui meniu zilnic variat și echilibrat*

**Mic dejunul :** Trebuie servit cu 2 ore înainte de antrenament sau meci. Acesta trebuie să fie consistent și nutritiv și să conțină 3-4 grupe alimentare.

**Prânzul :** Ideal este să nu se depășească 30-40 minute după terminarea efortului fizic pentru a servi prânzul. În caz contrar este necesar de a avea pregătită o variantă de prânz la pachet (sandvici, lipie cu humus, o supă caldă, o salată, etc).

**Cina:** Se recomandă a fi cât mai simplă, spre exemplu paste și o salată.

**Gustări Dulci:** Pentru o alimentație sănătoasă se recomandă ca zaharul să fie înlocuit cu fructe proaspete sau uscate. Se pare că cel mai potrivit moment pentru o gustare dulce este după un antrenament lung și solicitant. Acestea pot consta în briose dulci făcute acasă, iar pe timp de vară - salate de fructe și înghețată, pentru energizare și răcorire.

În tabelul 2 este prezentată repartizarea valorii energetice exprimată în % în funcție de numărul de antrenamente la volei pentru o zi.

Tabelul 2

**Repartizarea valorii energetice a reacției alimentare zilnice în dependență de numărul de antrenamente pe zi**

<b>Un antrenament pe zi</b>	<b>Două antrenamente pe zi</b>	<b>Trei antrenamente pe zi</b>
1 dejun – 10 % (Antrenamentul de dimineață)	1 dejun – 10 % (Antrenamentul de dimineață)	1 dejun – 10 % (Antrenamentul de dimineață)
Al-II dejun – 25 % Prânzul – 35 % Gustarea – 5 % Cina – 25 % din valoarea energetică a rației alimentare zilnice	Al-II dejun – 25 % Prânzul – 35 % Gustarea – 5 % Antrenamentul de seară Cina – 25 % din valoarea energetică a rației alimentare zilnice	Al-II dejun – 25 % Antrenamentul de zi Prânzul – 25 % Gustarea – 5 % Antrenamentul de seară Cina – 25 % din valoarea energetică a rației alimentare zilnice

**Referințe**

1. Mc GREGOR, R. *Alimentația sportivilor amatori și de performanță*. Chișinău: Editura Trei, 2017.
2. DIAM, S. Y. Contribution à l'étude de profits alimentaires et physiologique des sportifs de Bamako. *Thèse de médecine*, 2002.
3. PAQUOT, N. L'alimentation du sportif. *Revue Médicale de Liège*, 2001.
4. SIRA, EP., SCHROEDER, F., SCHROEDER, M. Foods for Athletes. *Foods for Special Dietary Regimens*, 2021.