



COMITETUL  
OLIMPIC  
ȘI SPORTIV  
ROMÂN

Măsurăm și progresăm!

# COTAS

CENTRUL OLIMPIC DE TESTARE ȘI ASISTENȚĂ ȘTIINȚIFICĂ

# BULETIN INFORMATIV

NR. 5 / 11 MAI 2020

## #rezistămîmpreună



## Frumoasa și fascinantă lume a antrenamentului în vreme de COVID-19 (2)

Alina Gherghișan - psiholog sportiv, doctor în Științele Sportului

Știi când știi că ceva se va întâmpla dar nu știi de unde știi?! ☺ Exact asta este intuiția. Intuiția este magia care face diferența între locul V și podium pentru că trebuie să știi, să simți când să acționezi. O fracțiune de secundă de ezitare și apare regretul...

Intuiția este în fiecare dintre noi și nu este un mare mister în realitate. Doar că trebuie... ca orice lucru de pe lumea asta să fie antrenată sau direcționată. Pentru unii în proporții mai mici, pentru alții în proporții mai mari. Talentul, din punct de vedere psihologic, înseamnă intuiție. Conform Violetei Spolin, talentul este capacitatea de a-ți activa toate canalele senzoriale, capacitatea de a accepta provocarea și de a-i răspunde cu creativitate, asumându-ți inițiativa, riscurile într-o formă creativă. Talentul înseamnă a fi prezent "aici și acum" și a spune "da", având credința profundă că ai soluția și resursele pentru orice problemă. Talentul înseamnă dorința profundă de a experimenta pentru simpla curiozitate.

Einstein spunea: Curiozitatea e o plantă mică și delicată care are nevoie, în afară de stimulare, mai ales de libertate. Acasă ai libertatea de a experimenta și a-ți dezvolta intuiția. Ești stimulat în continuare prin programele de antrenament, dar ai timpul și spațiul de a experimenta. Cum îți poți antrena intuiția acasă?

1. În primul rând, în fiecare seară culcă-te liniștit. Dacă există ceva ce te macină sau a rămas neterminat, dacă te încercă vreun sentiment de vinovăție sau tensiune, spune-ți: "Dimineață voi ști exact ce am de făcut." Lasă-le "aici și acum" exact așa cum sunt. Lasă trecutul în trecut, viitorul în viitor, prezentul trăiește-l acum. E păcat să-l ratezi. Vei vedea că a doua zi ideile îți vor părea înaintea să începi să gândești.

Omul trebuie să-și aducă viitorul în prezent și să lase trecutul la locul lui. Unii oameni trăiesc tot timpul în viitor sau în trecut. Cei care visează tot timpul cu ochii deschiși nu țin niciodată pasul cu prezentul. Cei care hiperanalizează lucrurile din trecut rămân blocați acolo și repetă experiențele. Oamenii, și mai ales sportivii, se uzează făcând aceleași lucruri în fiecare zi, de teama viitorului său evitând erorile din trecut. Ia cu tine baza pe care poți construi, găsește-ți ceva interesant de făcut, descoperă, analizează, experimentează, transferă, aplică.

2. Fii recunoscător. Poate că nu ești în cea mai fericită

situație. Recunoștința este legea creșterii, iar lamentarea este legea descreșterii. Contorizează-ți lucrurile bune din viața ta, lucrurile care sunt acum. Fii recunoscător pentru ce ai și-ți face bine și, pe baza acestor lucruri vei construi mult mai multe lucruri pentru care să fii recunoscător.

Nimeni nu te îndepărtează de propriul bine în afară de tine însuși. Știi de ce este mai ușor să vezi eșecul/greșeala decât succesul, nefericirea decât fericirea? Pentru că așa am fost învățați de mici. Vă amintiți expresia: "Este prea frumos să fie adevărat!?! Ei, bine, este adevărat!!! Hai să ne bucurăm de ce este acum, să fim recunoscători și să cultivăm acest frumos. Ne este frică de bine?! De multe ori aud: "Îmi merge prea bine la antrenament. Totul perfect... înseamnă că la concurs o să fac totul praf!" De ce să nu fim recunoscători pentru progres și să luăm cu noi cu toată modestia recunoștinței ceea ce aveam acum pentru a putea construi pe mai departe?!

3. Definește-ți binele! Ceea ce vezi cu ochiul interior, ceea ce-ți imaginezi, vei întâlni, mai devreme sau mai târziu, în exterior! Cu cât vezi mai mult bine și bun, cu atât asta se va materializa. Trebuie însă să fii conștient de ceea ce este bine pentru tine ca să poți materializa aceste lucruri. Îmi amintesc de ceea ce-mi spunea un antrenor într-un moment de deznădejde: "Care este obiectivul tău? Tu ce vrei de fapt? Să te iubească ceilalți sau să-ți îndeplinești obiectivul?". A fost momentul în care am revenit din trecut în prezent și mi-am dat seama că orice dificultate este doar un reper în drumul spre îndeplinirea dorinței profunde, a binelui pe care-l aveam definit în minte.

În general, dorințelor lipsite de viață li se răspunde în același mod, iar dorințele pline de nerăbdare sunt mult întârziate sau sunt îndeplinite în mod brutal. Pentru a-ți dezvolta intuiția trebuie să ai răbdare, să simți fiecare detaliu, să spui DA oricărei provocări, s-o accepți cu bucurie și să-ți dorești cu toată ființa s-o duci la îndeplinire, descoperind fiecare pas cu multă curiozitate.

Viola Spolin spunea că ori de câte ori a apărut o problemă poți inventa un joc, iar posibilitățile sunt limitate doar de imaginația ta. Astfel, urmând principalul arhicunoscut "liber în jurul patului" său "liber în cantonament", de data asta este "liber la joacă în izolare".

Joacă pentru dezvoltarea intuiției în minunata și fascinantă lume a antrenamentelor în vreme de COVID-19: >>>



COMITETUL  
OLIMPIC  
ȘI SPORTIV  
ROMÂN

Măsurăm și progresăm!  
**COTAS**

- » ● Rearanjează-ți lucrurile din dulap activându-ți simțurile: după textura materialului, după nuanțe, după formă, după model, după firmă... rearanjează-le intuitiv, simțindu-le cu toate organele senzoriale;
  - Simte-ți fiecare suprafață de sprijin pe care o ai în casă cu tălpile goale: covorul, parchetul, gresia, cadă. Fii conștient de ceea ce simți.
  - Fă asocieri. Orice lucru poate fi asociat cu "n" lucruri, orice emoție, orice miros, orice textură, orice gust... Observă-te cu curiozitate, descoperă și redescoperă.
  - Gustă, miroase, simte, observă. Bucură-te de mirosul și aroma fructelor și legumelor proaspete. Fă-ți mesele principale să arate bine.. Pune-ți în farfurie legume și fructe cât mai colorate. Închide ochii și simte-le gustul.
  - Execută fiecare exercițiu din antrenament și mai pune ceva în plus.
  - Spune-ți povești. Lasă-ți imaginația să zboare, chiar dacă la început pare nonsens.
  - Ascultă activ, cu toată curiozitatea, fără să anticipezi. Doar ascultă și simte mesajul cu toate organele senzoriale.
  - Încearcă să spui cuvinte care nu au nici o legătură unul cu celălalt timp de 2 minute (Disociere).
  - Danseză! Simte ritmul!
  - Joacă-te! De exemplu, ia o literă la întâmplare. Să spunem "A". Spune un nume al unei persoane, al unui obiect sau al unui serviciu care poate fi vândut și o locație, totul începând cu litera "A": „Ana vinde afine în Antalya”. Orice merge, atât timp cât lucrurile vin imediat, atât timp cât asocierile se fac spontan.
  - Folosindu-te de [https://www.youtube.com/watch?v=t\\_Bb4PflVJE&t=39s](https://www.youtube.com/watch?v=t_Bb4PflVJE&t=39s), din 30 în 30 de secunde să fii alt personaj, să spui altă poveste, să-ți schimbi activitatea, lăsându-te liber.
  - Acționează cum îți sugerează intuiția măcar de 2 ori pe zi. Intuiția nu gândește... simte. Dă-i pauză rațiunii și lasă-te să simți. Fă ceva care îți place și care necesită efort fizic până obosești.
  - Relaxează-te și ascultă-ți corpul. Respiră ușor. Lasă-te liber. Simte-ți pe rând, fiecare segment al corpului: tălpile, picioarele, fesele, abdomenul, brațele, mâinile, spatele, pieptul, gâtul, umerii, capul, ochii, fruntea, nasul, gura, fruntea. Ascultă-le și apoi lasă-te să fii curios, descoperă și trăiește "aici și acum", cu recunoștință și bucurie.
- Împreună suntem mai puternici, mai creativi și mai intuitivi!

## Ce alimente să pun în coșul de cumpărături?

Dr. Camelia Stefanescu – nutriționist-dietetician

Pentru foarte mulți sportivi, a alege din magazinul alimentar variantele cele mai bune pentru mese cât mai sănătoase, reprezintă o adevărată provocare. Ce să mai cumpăr, ce să mai gătesc, ce să mai mănânc ... reprezintă întrebări frecvente și firești în același timp, deoarece dieta are un impact semnificativ asupra performanței.

Hai să vedem cum îți poți face lista de cumpărături, așa încât să ajungi să faci singur alegerile cele mai potrivite scopului personal și, în același timp, să fie și pe gustul tău.

### Ce ar trebui să ai în vedere?

Orientarea ar trebui să fie către alimente cu valoare nutritivă ridicată, să fie cât mai accesibile și să aibă o durată de valabilitate mai lungă, pentru a limita ieșirile dese în zonele de piață și supermarket.

Asta înseamnă că, atunci când mergi la cumpărături, vei ține cont de următoarele aspecte:

1. Indiferent de planul alimentar ales, trebuie să respecti un echilibru între grupele alimentare: carbohidrați, proteine, grăsimi și fibre, adică să asiguri zilnic toți macronutrienții necesari susținerii performanței sportive și a sănătății în general.

2. Stabilirea clară a ceea ce vrei să mănânci în zilele următoare e esențială, pentru a diminua tentația de a cumpăra la impuls, știi bine că ambalajele colorate și opțiunile multiple de la raft fac uneori ca alegerile să fie de-a dreptul dificile. Dacă vei pregăti o listă, vei economisi timp și bani, în plus, vei avea siguranța că vei ajunge acasă cu alimentele de care chiar aveai nevoie.

3. Nu pleca la cumpărături dacă ți-e foame sau știi că se apropie ora de masă. Ai mari șanse să cumperi mai mult cantitativ și mai puțin calitativ.

Verificarea frigiderului și a cămării te va lămuri de ce anume ai nevoie și, respectând echilibrul grupelor alimentare în dieta zilnică, pornește să îți faci lista ....

Ai liber la imaginație, lasă-ți intuiția să îți spună de ce ai nevoie. E perioada anului în care totul se regenerează, se reface, la nivel celular corpul chiar vrea să facă curățenie. Este primăvară!

Legumele, salatele, verdețurile sunt în plin sezon, așa că profită să le consumi proaspete. Este o perioadă în care nu ai de ce să apelezi la suplimente de vitamine »»

Împreună suntem mai puternici!



» dacă în alimentația zilnică introduci vegetale, legume și fructe proaspete. Vitaminele sunt din belșug și foarte importante, sunt în forma lor cea mai biodisponibilă pentru organism, iar dacă mai adăugăm mirosurile și gusturile specifice, nimic nu ar trebui să te rețină să le pui pe listă. Spanac, lobodă, leurdă, ceapă verde, usturoi, ridichi, roșii, castraveți, toate așteaptă să le combini eficient mai ales cu proteine: ton din conservă, ouă fierte sau brânză proaspătă, caș sau telemea. Legumele rădăcinoase, precum morcovii, sfecla, dar și alte legume ca varza, dovlecelul, broccoli și conopida sunt relativ neperisabile, nefiind necesară pregătirea lor într-o zi-două. Pline de minerale, abia așteaptă să își combine aromele cu proteina din carne fie în ciorbe, fie ca fel doi, pe post de garnitură.

Știi că OMS recomandă consumul a minimum 400 g (adică 5 porții) de fructe și legume pe zi? Asta înseamnă ca la fiecare masă sau gustare să mănânci un fruct, o legumă sau să îți faci o salată... nimic complicat până aici, doar de pus în practică.

Fruitele sunt în această perioadă reprezentate de căpșune și de cireșele de mai. Bogate în vitamine și antioxidanți fructele preferate se pot pastra și la congelator, după spălare și sortare prealabilă, în porții mici pe care ulterior să le folosești în shake-uri proteice cu lapte sau iaurt grecesc. Iaurtul grecesc poate avea până la de două ori cantitatea de proteine în comparație cu iaurtul clasic, ceea ce îl face o gustare excelentă de refacere pentru sportivi, după antrenament. Citricele sunt opțiuni bune pe tot parcursul anului, la fel ca și bananele și merele, care pot fi, de asemenea, tăiate în bucăți mai mici și congelate pentru consum ulterior sau adăugate la smoothie-uri. Fructele uscate sunt și ele ușor de găsit tot timpul anului și în combinația cu nuci și semințe sau alți sâmburi sunt ideale pentru gustări înainte de antrenamente sau între mesele principale.

Poți achiziționa fără nicio grijă fructe congelate, așa cum sunt cele de pădure și care sunt adesea mai puțin costisitoare decât versiunile proaspete. Același avantaj și pentru legumele congelate, dacă nu sunt de sezon, sunt la fel de hrănitoare și se pregătesc rapid.

Legumele boabe pastrează bine ca atare, în pungi de hârtie, dar și în conserve, le poți achiziționa oricând vrei o schimbare a surselor de proteină animală cu cea vegetală, în această categorie intrând fasolea, mazărea, năutul, linteaua. Din categoria carbohidraților, cerealele reprezintă o resursă valoroasă de glucoză, adică de combustibil și, pe cât posibil, încearcă să te orientezi spre cele integrale. Orezul integral, pastele făinoase, ovăzul, hrișca sau quinoa sunt alimente excelente, au perioadă de valabilitate lungă, pot fi preparate cu



ușurință, contribuind inclusiv la aportul general de fibre. Cartofii albi sau cei dulci, se păstrează și ei pe termen mai lung, în locuri ferite de căldură și umezeală, fiind de asemenea sursă de glucoză gestionată bine de organism, datorită mecanismului lent de absorbție intestinală.

**Cum alegem alimentele ambalate?** Simplu, căutăm eticheta cu informații nutriționale. Ambalajul oricărui produs alimentar cuprinde:

1. Termenul de valabilitate, extrem de important pentru produsele cu grad mare de perisabilitate, așa cum sunt produsele din carne sau lactatele
2. Lista de ingrediente, enumerate în ordinea descrescătoare a cantităților, adică chiar dacă nu apare să spunem un gramaj, primul produs scris este întotdeauna în cea mai mare cantitate. De exemplu, dacă pe un ambalaj de biscuiți, primul ingredient e zahăr, al doilea făină, înseamnă că produsul este foarte dezechilibrat, cu zahăr în exces. Dacă vei căuta pe net, orice rețetă de biscuiți de casă, vei vedea că are ca produs principal făina. În lista de ingrediente apar frecvent aditivi, coloranți, conservanți, generic sunt scriși ca și E-uri și cu cât sunt mai mulți și mai greu de pronunțat, cu atât încearcă să ai mai puțin drag de a cumpăra produsele respective.
3. Tabelul nutrițional, se referă la cantitățile de macronutrienți, de obicei pe suta de grame de produs, aici atenția ar trebui îndreptată către verificarea conținutului de grăsimi trans, apar și ca grăsimi hidrogenate, periculoase pentru sănătatea cardio-vasculară. E de preferat ca acest gen de produse să rămână pe raft, nu în coșul tău de cumpărături. Cumpără deci alimentele inteligent, fără a alege la întâmplare, mănâncă variat și bucură-te de un corp plin de energie și sănătate. Iar dacă ai nevoie de vreun sfat, nu uita că mă poți contacta oricând pe whatsapp. E mai ușor decât crezi!



## Ce facem cu coloana noastră vertebrală?

Prof. Univ. Dr. Pierre Joseph de Hillerin

Ne dezvoltăm ca ființe umane ridicându-ne, treptat în poziție verticală. Treptat!

Acest cuvânt ar trebui să fie un esențial reper în orice transformare de la banal la performanță, indiferent cum definim performanța umană.

Treptat este o lecție pe care o putem învăța observând cum trecem din copilărie la stadiul de adult din poziția târâș în cea de ființă bipedă ridicată, parcă, să sfideze gravitația.

Pe tot acest drum, treptat, întregul cor al omului se adună în jurul unei structuri pe care o vedem, înainte de toate, ca pe o succesiune de oase așezate unele deasupra altora, într-un echilibru precar, dificil de menținut și asta ne ocupă, susține, ca și inima, toată viața.

Dar înțelegem mereu cât de complex este acest echilibru al omului în jurul propriei sale coloane vertebrale? Să ne închipuim că totul ar fi o simplă reproducere a imaginii din figura 1, a) când de fapt realitatea arată că este ceva mai complicat (figura 1. b)

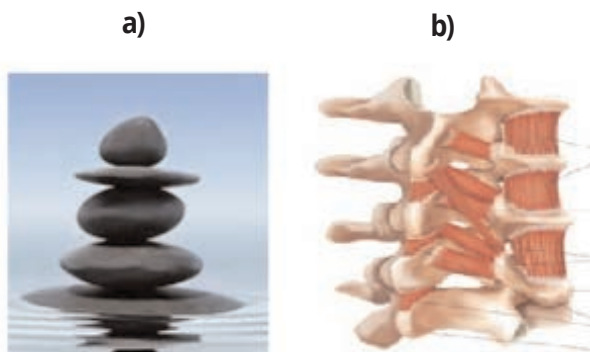


Figura 1: **Structuri în echilibru instabil**  
a) un exercițiu Zen    b) vertebre umane

Dacă complexul de mici mușchi care asigură și controlează postura nu ar exista, verticalitatea ar fi o minune de câteva secunde. Problemele de postură de atitudine corporală atât de importantă în multe sporturi sunt dependente de relația reciprocă între stările de tonus muscular ale musculaturii paravertebrale.

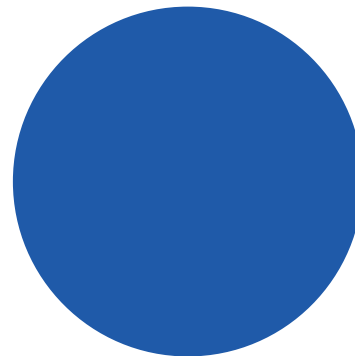
Dureri sau deviații de la postura naturală, mobilitatea sau siguranța necesare mișcării sportivului de performanță, în aproape orice sport trec prin grija sau lipsa acesteia, în pregătirea și antrenarea ei.

Echilibrul vertebrelor este rezultatul „colaborărilor” complexe a musculaturii aflate în jurul coloanei vertebrale. Dar cum rolul mușchiului este numai de a oferi forțele de stabilizare sau de mișcare ne aflăm în situația de a reveni la viziune deja anunțată de luare în considerare a complexelor procese psiho-neuro-motorii în asigurarea suportului de înțelegere pentru a ceea ce înseamnă contribuția sistemului nervos, central și periferic, în echilibrul de fiecare moment al coloanei vertebrale.

Deschidem, Vlad Manoliu și cu mine, o rubrică specială în care ne vom axa pe elemente de structurare și restructurare sănătoasă a coloanei vertebrale ca bază a performanței sportive de înalt nivel.

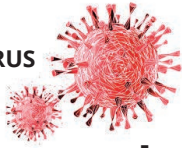
Provocare pe care o lansăm atât sportivilor cât și antrenorilor, kinetoterapeuților ca și preparatorilor fizici se regăsește în întrebarea din titlu: „ce facem cu coloana vertebrală?”

Așteptăm întrebările voastre, semnalele referitoare la locurile unde am putea să vă ajutăm cu ceea ce am învățat, de multe ori, confruntându-ne cu problemele sau durerile voastre.



**Împreună suntem mai puternici!**

## CORONAVIRUS



# De ce ar trebui să iau Vitamina D?

Dr Diana Torje - Medicină sportivă



Departamentul de Sănătate Publică din Marea Britanie recomandă cetățenilor să ia în considerare administrarea suplimentelor zilnice de vitamina D pe parcursul primăverii și verii acestui an, deoarece izolarea în casă, cauzată de pandemia COVID-19, continuă.

Vitamina D este produsă de organism în mod natural atunci când pielea este expusă la soare. Cu toate acestea, vitamina D se găsește și în anumite alimente, cum ar fi pește, produse lactate și ou. Vitamina D are rol în asimilarea calciului și a fosforului la nivelul intestinului subțire, precum și la fixarea acestora în oase și în dinți, rezultând o mineralizare osoasă eficientă.

Vitamina D este solubilă în grăsimi și este una dintre numeroasele substanțe nutritive de care organismul are nevoie pentru a rămâne sănătos. Termenul "vitamina D" se referă la mai multe forme diferite ale acestei vitamine, dintre care două sunt importante pentru sănătatea organismului: vitamina D2, formă derivată din plante, și vitamina D3, produsă în mod natural de organismul uman în urma expunerii la lumina soarelui, atunci când razele ultraviolete intră în contact cu pielea.

Numită și "vitamina soarelui", împreună cu ceilalți micronutrienți esențiali, vitamina D ajută corpul să rămână în formă pentru a ne proteja de boli și de infecții, cu atât mai mult acum, în vreme de pandemie.

### Deci cine ar putea avea nevoie de suplimente? Care este sfatul?

Cetățenii din Marea Britanie sunt deja sfătuiți să ia în considerare administrarea suplimentară de vitamina D, în lunile de iarnă (din octombrie până în martie) și pe tot parcursul anului, dacă nu petrec suficient timp în aer liber, la soare. Departamentul de Sănătate Publică din Marea Britanie este îngrijorat de faptul că oamenii ar putea avea deficit de vitamina D în timpul pandemiei COVID-19, din cauza necesității de izolare la domiciliu pentru mai mult timp. Astfel, se recomandă administrarea vitaminei D pe tot parcursul anului dacă:

- nu ieșiți adesea în aer liber;
- purtați haine care vă acoperă cea mai mare parte a pielii atunci când sunteți în aer liber pe vreme însorită;
- aveți un aport alimentar inadecvat;
- sunteți persoane cu tenul de culoare închisă, datorită unui conținut crescut de melanină, chiar dacă petreceți timp suficient în aer liber;
- sunteți obez - un indice de masă corporală (IMC) peste 30 este asociat cu niveluri scăzute de vitamina D. Celulele grase mențin vitamina D izolată, astfel încât aceasta să nu fie eliberată, drept care obezitatea impune administrarea unor doze mai mari de suplimente de vitamina D, pentru a ajunge la nivelurile normale;
- aveți deficit de absorbție a vitaminei D la nivel intestinal;
- aveți pierderi crescute de vitamina D.

Guvernele scoțiene și galeze au emis aceleași sfaturi. Sara Stanner de la British Nutrition Foundation a spus: "Din păcate, deoarece efectele coronavirusului continuă, multora dintre noi ne este limitat timpul pe care îl putem petrece în aer liber. Respectând regulile guvernamentale și rămânând acasă, presupune că mulți dintre noi avem acces limitat la lumina soarelui, acest lucru însemnând că trebuie să avem mai multă grijă pentru a ne menține un nivel corespunzător de vitamina D".

### De ce avem nevoie de vitamina D?

Vitamina D este esențială în menținerea nivelurilor normale de calciu și fosfor din sânge, elemente care ajută la formarea și menținerea oaselor puternice.

Vitamina D aduce numeroase beneficii organismului:

- Previne apariția rahitismului, osteoporozei și fracturilor;
- Contribuie la buna funcționare a tiroidei, paratiroidei și hipofizei;
- Asigură o funcție neuromusculară normală;
- Are rol în reglarea ritmului cardiac;
- Potențiază funcțiile pe care le exercită vitaminele A și C în organism. >>>

Alături de voi

## » Care este necesarul de vitamina D?

Recomandările generale din ghidurile internaționale privind cantitatea de vitamina D necesară pe zi (exprimată în unități internaționale), la persoanele sănătoase, sunt următoarele:

- Copii cu vârste cuprinse între 0 și 12 luni - 400UI/zi;
- Persoane cu vârste cuprinse între 1 și 70 ani - 600UI/zi;
- Persoane peste 70 ani - 800UI/zi.

Dozele pot fi ajustate de către medic, în funcție de nevoile individuale ale fiecărei persoane.

Pentru a sintetiza o cantitate adecvată de vitamina D3, este necesară expunerea la soare a feței, a brațelor, a spatelui și a picioarelor timp de 10-15 minute, de două-trei ori pe săptămână. Producția de vitamina D3 pe cale cutanată scade odată cu înaintarea în vârstă, astfel încât, în jurul vârstei de 70 ani, aceasta este cu 50% mai redusă decât la 20 ani.

Dozele mai mari pot fi uneori recomandate de către medic pentru pacienții cu deficiență de vitamina D dovedită.



## Poate vitamina D să oprească coronavirusul?

Nu. Nu există nicio dovadă că vitamina D reduce riscul de a te infecta cu SARS CoV-2. Experții cred însă că o doză corectă poate avea beneficii asupra organismului în timpul pandemiei, iar suplimentele de vitamina D vor îmbunătăți sănătatea persoanelor cu deficiențe. Cercetătorii spanioli și cei francezi fac studii clinice pentru a vedea dacă vitamina D ajută pacienții cu coronavirus. Prof. Jon Rhodes, profesor emerit de medicină în Marea Britanie, spune că vitamina D are efecte antiinflamatorii,

și există unele cercetări care sugerează că ar putea influența răspunsul imunitar al organismului la virusuri, deși este nevoie de mult mai multe cercetări pentru a explora acest lucru.

## De unde cumpăr vitamina D?

Suplimentele de vitamina D sunt disponibile pe scară largă în supermarketuri și în farmacii. Pot fi doar sub forma simplă de vitamina D sau pot face parte dintr-un comprimat multivitaminic.

## Dar dieta?

Este dificil să obții suficientă vitamină D numai din alimente. O alimentație echilibrată este importantă pentru o sănătate bună, și este recomandabilă chiar și atunci când oamenii nu se confruntă cu un focar de boală pandemică. Dieta trebuie să cuprindă alimente bogate în vitamina D3, cum ar fi uleiul de pește, peștele (cod, somon, păstrăv, ton, sardine), ciupercile, gălbenușul de ou, produsele lactate, ficatul, carnea de vită, iaurturile și unele cereale pentru micul dejun, fortificate cu vitamina D.

## Ar trebui să stau la soare?

Organismul își ia necesarul de vitamina D în mod natural, aceasta fiind produsă când pielea este expusă la soare. Cantitatea de vitamina D asimilată depinde de mai mulți factori, cum ar fi: anotimpul, momentul zilei, norii și nivelul de poluare a aerului, precum și zona geografică.

Dar nu trebuie să exagerăm cu expunerea la soare! Soarele puternic poate produce arsuri la nivelul pielii, astfel încât trebuie să ne expunem la orele adecvate pentru a fi în siguranță și pentru a sintetiza vitamina D. Aveți grijă să vă acoperiți sau să vă protejați pielea cu protecție solară, pentru a preveni arderea și deteriorarea pielii.

Surse de informație:

[www.clevelandclinic.org](http://www.clevelandclinic.org)

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

[www.healthline.com](http://www.healthline.com)

[https://www.bbc.com/news/health-52371688?at\\_campaign=64&at\\_custom1=%5Bpost+type%5D&at\\_custom2=facebook\\_page&at\\_medium=custom7&at\\_custom4=5AFD3BEE-852F-11EA-AECE](https://www.bbc.com/news/health-52371688?at_campaign=64&at_custom1=%5Bpost+type%5D&at_custom2=facebook_page&at_medium=custom7&at_custom4=5AFD3BEE-852F-11EA-AECE)

[358FC28169F1&at\\_custom3=BBC+News&fbclid=IwAR0QcAyiPd x14VW2PFCVSC674keGojzKVOHjp0RxtLNK51xogRxyL-ecib4&fbclid=IwAR3ROV0UY-MfkrmU51KJoE6J-o\\_iWx3T3-nCj1qyyD2tzKAB\\_3VoX4SznWA](https://www.bbc.com/news/health-52371688?at_campaign=64&at_custom1=%5Bpost+type%5D&at_custom2=facebook_page&at_medium=custom7&at_custom4=5AFD3BEE-852F-11EA-AECE)

Împreună suntem mai puternici!

## Monitorizarea antrenamentelor

Dr. Valeriu Tomescu și Alexandru Bacșiș

Luând în considerare faptul că sportivii răspund la întrebările din aplicația online COTAS, vrem să venim în întâmpinarea lor, dar și a antrenorilor pentru a explica mai clar în ce fel pot fi reprezentați grafic parametrii măsurați și monitorizați.

Monitorizarea antrenamentelor este foarte importantă în urmărirea intensității de efort programată, fiind totodată și un mijloc prin care se poate realiza o manipulare eficientă a ciclicității antrenamentelor din etapa de pregătire. De asemenea, este importantă ca mijloc de evaluare a încărcăturii in-

terne a sportivului pentru a înțelege adaptarea la etapa de pregătire. Antrenamentele pot fi împărțite în trei sau cinci zone de efort pe baza procentului din ritmul cardiac maxim. Monitorizând pe baza zonelor de efort se poate construi o imagine clară a intensității antrenamentelor.

Graficul următor sintetizează răspunsul ca percepție a efortului în raport cu volumul exprimat în metri/zi! Observăm percepție maximală și în zile cu volum mediu, ce pot fi explicate prin oboseală și suprasolicitare<sup>1</sup>. (fig. 1)

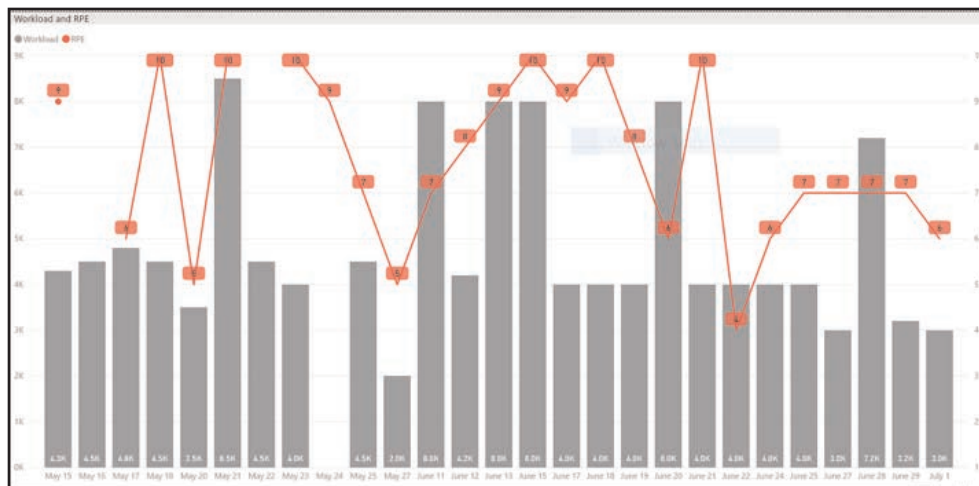


Figura 1: Răspunsul ca percepție a efortului / volumul (m/zi)



Figura 2: Volumul, zonele de antrenament și zonele de efort

În cel de-al doilea grafic, se poate observa volumul exprimat în metri, zonele de antrenament exprimate în minute și zonele de efort. (verde – zona aerobă, galben – zona mixtă și roșu – zona anaerobă).

Din acest grafic vedem dozarea greșită și apoi „dinții de fierăstrău” care arată un scenariu „după ureche” în planificarea și implementarea perioadărilor.

Vom continua cu exemple reale de monitorizare realizate de către echipa COTAS!

<sup>1</sup> Meusen R, Duclos M, Foster C, et al. Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc.* 2013;45(1):186-205.

<sup>2</sup> Häkkinen K, Kallinen M, Komi PV, Kauhanen H. Neuromuscular adaptations during short-term “normal” and reduced training periods in strength athletes. *Electromyogr Clin Neurophysiol.*





COMITETUL  
OLIMPIC  
ȘI SPORTIV  
ROMÂN

Măsurăm și progresăm!  
**COTAS**

## Împreună pentru succesul Olimpic!

### FOTBAL

Salutare! Acceptăm cu drag provocarea lansată de Ciprian Tudosă și Marius Cozmiuc, colegii noștri din Team Romania, de la Canotaj – 2 rame.

Eu sunt **Alex Pașcanu**, dar vă salut de la Bogdănești, de lângă Bârlad, nu de la... Pașcani. Mă aflu aici, la casa bunicilor, unde continui să mă pregătesc pentru a mă menține în formă. A trecut aproape un an de la duelurile cu Croația, Anglia, Franța și Germania din vara trecută, de la EURO 2019, când am reușit să calificăm România la Jocurile Olimpice după o pauză de 56 de ani! Pregătirea centralizată am înlocuit-o momentan cu exerciții în curtea bunicilor. Nu mă plâng, sunt unul dintre cei norocoși care beneficiază de spațiu și aer curat.

În perioada asta mă trezesc mai târziu deoarece mă și culc mai târziu, dar este un lucru plăcut totuși să nu mai pui alarma cu o seară înainte. Trezirea este la 9:30, iar la 10:00 bunica mă așteaptă cu micul dejun. Apoi, urmează o oră de citit. E foarte important să ne menținem un moral ridicat în perioada asta grea. Cititul mă ajută să mă relaxez și, în același timp, pot să învăț și ceva nou. Acum citesc cartea lui Carlo Ancelotti, una foarte interesantă.

Urmează pregătirea fizică, una inedită, cu exerciții adaptate condițiilor existente în grădina bunicilor. Încerc să mă mențin în formă cât pot chiar dacă este mai

greu. E o provocare diferită, dar cu puțină creativitate și dorință cu siguranță se pot găsi soluții. Nu mă menajez deloc! E nevoie însă de multă inventivitate pentru a adapta exercițiile fizice la ceea ce am la dispoziție. Dar se rezolvă cu un buștean, o saltea, niște bolovani și o minge.

Îmi e dor de fotbal, de tot ce înseamnă acest sport și, mai ales, de competiția sportivă. Abia aștept să ne reluăm activitatea. Pentru Jocurile Olimpice mai trebuie să așteptăm un an, însă noi, la fotbal, așteptăm deja de 56 de ani, deci o mai putem face. Important este să facem ca toată această așteptare să merite și să bucurăm milioane de români în vara lui 2021. Ziua mea în izolare se termină, bineînțeles, cu fotbal. La miezul nopții începe în fiecare seară pe TVR 1 un meci de la Cupa Mondială din edițiile trecute. Urmăresc toate meciurile astea mai vechi și chiar e interesant să văd unii jucători pe care nu i-am prins. Apoi mă culc și mă vizez în iarbă, pe teren, acolo unde orice sportiv se simte cel mai bine!

Sunt **Ionuț Nedelcearu**, colegul lui Alex din centrul defensivei României. Nu traversăm o perioadă ușoară, dar cred că cel mai greu de suportat este incertitudinea, faptul că nu știm când totul va fi bine. Sunt acasă, cu familia, la Dobroești, lângă București. După mulți ani am petrecut ziua de naștere acasă, alături de părinți. Din acest punct de vedere a fost o aniversare perfectă. Și eu, ca și Alex, am privilegiul de a avea o grădină pe care să o transform în loc de antrenament.



Am un program zilnic cu trei ședințe de pregătire. Mă trezesc la 8 și jumătate și primul lucru pe care-l fac sunt câteva exerciții de învi-orare, aproximativ 30 de minute. Apoi, după micul dejun și puțină relaxare, la ora 11:30 sunt din nou echipat de antrenament, este cel mai intens al zilei, cel bazat pe exerciții fizice. Mă adaptez la condițiile pe care le am, găsesc soluții. Urmează masa de prânz, citesc puțin sau îl ajut pe tata la treburile gospodărești, zilele trecute am dat cu var, de exemplu. Spre seară am programat încă un antrenament, trebuie să lucrez și la tehnică. E ca în copilărie, mă folosesc de o bară de bătut covoare. Mă ajută și Peaky, un pui de Golden Retriever, cel mai nou membru al familiei. Ziua se încheie în fața televizorului, la un film sau la un meci de fotbal în reluare.

Orice sportiv știe că nu ne este deloc ușor în această perioadă. Noi tânjim după competiție, acolo trebuie să fim, aceea este normalitatea noastră. Dar nu avem ce face. Trebuie să avem răbdare și să așteptăm zile mai bune. La rândul nostru, le provocăm pe fetele din **echipa de tenis de masă** a României pentru a ne împărtăși experiența antrenamentului din perioada izolării. >>>



## »» **BASCHEȚ 3x3**

Numele meu este **Elisabeth Pavel** și pe mine m-a "prins" virusul, cu ale sale restricții, în Italia, unde am jucat sezonul acesta, exact în inima Lombardiei. Neștiind cât de grav o să ne afecteze acest virus, atât prin impactul social-economic cât și prin măsurile stricte impuse de către autoritățile italiene, am hotărât să rămân aici și să aștept. La începutul pandemiei am fost plină de entuziasm și îmi mențineam motivația prin continuarea sesiunilor de alergări și antrenamente specifice în aer liber, dar și aceste "facilități" ne-au fost interzise. Campionatul Italian de baschet a fost și el suspendat, astfel că apartamentul a devenit noua mea lume. M-am simțit tristă și deusolată o perioadă, iar stările acestea s-au accentuat când J.O. Tokyo 2020 au fost amânate pentru anul 2021. Am încercat să îmi tot repet că o să fie bine, dar eu am avut mai multe zile "low" decât bune. Raza de speranță a sosit în momentul în care am început sesiunile de antrenamente online cu lotul olimpic. Pe mine, personal, în perioada aceasta mă ajută enorm să simt că fac parte dintr-un sistem, cu un program bine stabilit, colectiv tehnic implicat și colege vesele. Îmi face plăcere să îmi văd colegele și pe toți cei care fac parte din echipa olimpică de baschet 3x3. Fiecare dintre noi ne antrenăm fie în casă, în apartament sau în curte. Eu, în Italia, îmi permit luxul de a ieși pe balcon în zilele cu vreme frumoasă ☺. La început am folosit gridul în loc de minge până ce i-am auzit pe copiii vecinului jucându-se



și ei pe balcon și ce să vezi, cu ce se jucau? Cu o minge de baschet așa că le-am cerut-o împrumut. Am descoperit noi utilizări în rândul șoșetelor pe care le rulez și devin mingi de tenis (pentru exercițiile de îndemânare). Ce vreau să vă spun cu povestea mea este că, sunt sigură că majoritatea avem mai multe zile rele decât bune în perioada asta dar eu am luat-o ca pe o nouă provocare și mi-am impus o gândire pozitivă, să mă adaptez într-o zonă de disconfort mental, mai ales. Antrenamentele și întâlnirile pe Zoom au fost o idee excelentă, în opinia mea, de a ne continua pregătirea așa cum putem, dar mereu împreună, orice ar fi, până când, într-un sfârșit, vom intra din nou în normal. Ţelul nostru rămâne același, indiferent de circumstanțe: medalie de aur la JO Tokyo 2020.

Eu sunt **Alexandra Uiuu** și fac parte din Lotul Olimpic de 3x3. De când a început izolarea mă antrenez împreună cu echipa pe Zoom și individual, când am acces, în măsuri maxime de siguranță, la un teren de 3x3. Fiind obișnuită cu o anumită rutină și disciplină, încerc să o mențin pe cât posibil și în perioada asta, respectându-mi orele de odihnă, re-

cuperare și programul alimentar. Antrenorii și staff-ul ne sunt mereu alături și încearcă să compună cele mai eficiente și mai creative antrenamente cu ajutorul instrumentelor și al spațiului de care dispunem fiecare. Sunt atenți la nevoile noastre, atât fizice cât și mentale, pentru ca împreună să ne atingem scopul final, și anume: o medalie la Tokyo. Nu pot să spun că am doar zile bune și pline de motivație, cred că este o perioadă în care principalul adversar este mintea noastră, și că ar trebui antrenată și tratată cu cel puțin aceeași seriozitate cu care ne tratăm condiția fizică. În schimb, am norocul să lucrez cu adeverați specialiști, iar faptul că am ședințe video zilnic cu echipa mă încarcă pozitiv, și e ca o ancora în situația nesigură în care ne aflăm cu toții. Ca încheiere, am convingerea că dacă o respectăm și alegem să ascultăm ce lecții are să ne învețe, vom ieși din această izolare oameni mai puternici, cu mai mare poftă pentru jocul în sine și pentru performanță, și nu în ultimul rând mai recunoscători pentru tot ceea ce ne înconjoară.

Să ne vedem cu bine! ☺

Bună ziua tuturor,  
Mă numesc **Gabriela Mărginean** și sunt componenta lotului olimpic de 3x3.

Într-adevăr trecem cu toții, nu doar atleții, printr-o perioadă mai diferită decât cum eram obișnuiți dar nimic nu durează o vesnicie, așa că suntem optimiști și așteptăm cu nerăbdare ocazia de a putea reveni pe teren și la viața pe care o numeam normală. Vorbesc pentru »»

» noi, baschetbalistele, că aici suntem experte; baschetul pe noi ne-a învățat de mici să ne obișnuim și să acceptăm schimbări și mai ales să acceptăm schimbările neprevăzute ca fiind o parte din ceea ce facem. Acum avem echipă cu contract acum nu mai avem, acum suntem acasă acum suntem pe drum, acum sănătoase acum ceva probleme care ne forțează să stăm pe margine puțin și așa mai departe. Până la urmă, cred că toți atleții trec prin momente similare sau trăiri similare, mai ales la sporturile de înaltă performanță. Pe mine, această perioadă nu m-a afectat. Da, e enervant să nu pot merge când vreau și unde vreau, dar dacă astea sunt regulile pe astea le urmăm, ca și atunci când suntem pe teren. Sunt multe reguli cu care nu suntem de acord, dar tot trebuie să le respectăm, pentru a putea ne putea întoarce cât de repede la sportul pe care îl iubim. Așa că fără să ne irosim energia pe lucruri care nu ne convin, noi ne folosim energia constructiv, lucrând la ce putem să lucrăm ca echipă în această perioadă. Da, nu toate avem posibilitatea să aruncăm la coș, dar asta nu ne împiedică să lucrăm la alte aspecte care să ne facă mai bune individual, care, la urma urmei, ajută echipa. Ne întâlnim pe Zoom, cam ca toată lumea, unde lucrăm la condiția fizică, la viteza de reacție, la apărare, la dribbling mult și la îndemânare, la sărituri etc. Cam tot ce este necesar baschetului, cu excepția aruncărilor la coș. Dar vom trece și peste această perioadă pentru că până la urmă sunt două-trei luni, imaginați-vă dacă era un an... Trebuie să privim

partea pozitivă din orice ne servește viața, pentru că totul se întâmplă cu un motiv... Iar acum cred că e un motiv să creștem și să devenim mai puternici și mai buni. Sănătate tuturor și multă baftă în tot ceea ce faceți. Hai România!

Numele meu este **Gabriela Irimia** și sunt componentă a lotului Olimpic de baschet 3x3. Din momentul în care am fost nevoită să respect prevederile Ordonanțelor Militare, mă antrenez împreună cu echipa online și individual, acasă. Sunt în legătură permanent cu antrenorii și cu stafful, care ne oferă cele mai eficiente metode de antrenament. Având în vedere că stau la bloc, încă nu am produs pagube materiale și nu am primit reclamații de la vecini. ☺

Condițiile în izolare sunt improprii pregătirii sportivilor de performanță, dar șansa noastră este că avem antrenori de excepție și staff-ul care ne ajută în depășirea greutăților din această perioadă de izolare.

Sunt convinsă că după această etapă, când totul va reveni la normal, vom fi mai puternice și mai motivate pentru Jocurile Olimpice Tokyo 2020 de anul viitor, căci tot așa se vor numi, știți deja asta, nu?

Mult succes tuturor!

Mă numesc **Florina Stănicu**, sportivă în cadrul lotului olimpic de baschet 3x3 și fac antrenamente într-o camera pe care o condideram locul de joacă al fetei mele până la instaurarea Stării de Urgență. Acum, aceasta camera, este "camera de antrenament a mamei". Antrenamentele sunt plăcute,

inedite, dar îmi lipsește prezența fizică a colegelor! Pe lângă contactul specific antrenamentele de baschet, îmi lipsește socializarea cu ele, glumele noastre "interne", poveștile după antrenamente, discuțiile "față în față".

Încerc să mă bucur de perioada aceasta acasă, lângă familie...dar lipsește ceva. Fetița mea simte schimbările din programul ei, dar și din al meu. Îmi este dor să "bat mingea", să alerg alături de colege, să râd cu coechipierele și să lupt alături de ele până la ultimul fluier! Este o etapă a vieții noastre care sper să treacă cât mai repede. O tratez ca pe o pregătire intensă pentru un meci decisiv, pe care trebuie să îl câștigăm cu orice preț! Un meci al sănătății fizice dar mai ales mentale!

Aa! Și încă ceva: pasăm provocarea către **Simona Halep și Horia Tecău**, dar și către și **echipa de handbal feminin**.



**Împreună suntem mai puternici!**



## » HALTERE

În primul rând, aș spune că experiența de acasă m-a învățat să apreciez mai mult condițiile pe care le avem în cantonament.

Acasă, nu mă așteaptă nimeni cu mâncarea pregătită ca și când aș fi în cantonament, că, mai apoi, să mă odihnesc pentru următorul antrenament de după-amiaza. Nici măcar azi, duminică, 10 mai, de ziua mea ☺. (La mulți ani, Loredana! n.r)

Abia acum am realizat cât de greu le este celorlalți sportivi, cei care nu au parte de o pregătire centralizată, să se pregătească pentru competiții.

Antrenamentele decurg aproape normal, că și când aș fi la Snagov, deoarece, cu ajutorul federației, am reușit să-mi organizez, în cartierul în care locuiesc, un loc dotat cu aparatură specifică (bare, discuri, suport și podium). Mă antrenez aproximativ două ore dimineața și două ore după-amiaza, conform programului discutat cu antrenorii. Încerc să pun la punct aspecte legate de tehnică, ținând legătura zilnic cu antrenorul de lot. Îmi lipsește, însă, competiția din sala de antrenament cu ceilalți sportivi, cu care obișnuiam să mă antrenez zilnic. Motivația este mai mare atunci când te antrenezi într-un colectiv setat să facă performanță.

Băile cu gheață, sauna și masajele de recuperare sunt cele mai importante lucruri care îmi lipsesc în pregătirea individuală de acasă.

Cu alte cuvinte, experiența de acasă m-a învățat să apreciez mai mult unele lucruri și să am mai multa răbdare.

Loredana Toma



Perioada de pregătire individuală, care se apropie de sfârșit, m-a ajutat să-mi redescopăr limitele și m-a supus la diverse încercări.

Mărturisesc faptul că începutul antrenamentelor, în alte condiții decât cele cu care eram obișnuit în cadrul lotului, nu a fost deloc unul prielnic, însă, pe parcurs, din dorința de a nu lăsa timpul să treacă de unul singur, am recurs la tot ce am avut la îndemână și am reușit să ating "normalul".

În primul rând, în linii mari, mi-a lipsit prezența fizică a domnului antrenor cu care rezonam și care mă ajuta să-mi însușesc fiecare antrenament, lucru greu de făcut de unul singur.

În al doilea rând, obișnuit fiind cu ceilalți colegi, cu condițiile și cu atmosfera din sala, debutul multor zile a contravenit condiției mele psihice, însă, am reușit să înțeleg că singura certitudine pe care o puteam exprima eram eu, aici, acum, astfel am continuat să mă motivez și să apreciez lucrurile din trecut mult mai mult.

Cu siguranța îmi vor lipsi spalierei și toate celelalte obiecte din curte care m-au ajutat să-mi mențin forma fizică, însă abia aștept că lucrurile să revină la normal.

Data fiind situația de fapt, nu mi rămâne decât să le doresc succes tuturor colegilor, să ne revedem cât mai repede și să rămânem optimiști.

Provocăm colegii de la **lupte**.  
PS: "Societatea ne învață să remarcăm ridicolul, izolarea ne ajuta să simțim viciile."

Nicolae Onică





*Cu toții v-ați bucurat de preparatele găsite de chef Manolache. Acum, fiecare, acasă, își exersează calitățile de bucătar, dar dacă vă e dor de ceva gătit cu dragoste la Izvorani, iată mai jos o rețetă a prietenului vostru care vă așteaptă cât de curând cu minunatele sale preparate culinare:*

## FILE DE DORADA ÎN CRUSTĂ DE SARE MARINĂ

**Ingrediente:** Dorada, sare marină, albuș de ou, roșii cherry, sparanghel, lămâi, piper, ulei de măsline.

**Mod de preparare:** Se prepară în cuptor, 20-25 de minute, la 175-180 de grade.

Se eviscerează dorada și se filetează, după care se pune la marinat timp de 5-10 minute (ulei de măsline, sare, piper și lămâie)

Cât timp se marinează peștele, se pregătește crusta de sare: se amestecă sarea marină cu albuș de ou. La 1 kg de sare marină se utilizează un albuș și jumătate de ou.

Se scoate peștele de la marinat și se așază cu pielea în

sus pe o tavă în care s-a pus anterior hârtie de copt/pergament. Se acoperă complet fileul de pește cu sare marină, ca o crustă. Se bagă la cuptor timp de 20-25 de minute.

Între timp, sparanghelul este trecut printr-o baie de apă clocotită, după care este tras în unt la tigaie, cu sare și piper.

**Prezentare:** Fileul de dorada este pus pe un platou, iar de-o parte și de alta îl vor străjui o rămurică de roșii Cherry coapte și o mână de „basteane” de sparanghel.



**Ștefan Manolache** și-a început cariera la nici 17 ani, ca ajutor de bucătar la Hotelul Dorobanți din Capitală. Ce a început ca o simplă activitate temporară s-a transformat într-o pasiune cu iz de artă. Specializat la locul de muncă și școlit apoi în Italia, Ștefan Manolache a devenit Chef bucătar. El este cel care are grijă în acest moment de sutele de sportivi care trec anual pe la "Sydney 2000" de la Izvorani, un complex coordonat de unul dintre cei mai buni administratori din sportul românesc (și nu numai), inginerul Dan Pojaranu.

După o "escală" de câțiva ani la Aeroportul Henri Coandă, unde a avut în grijă trei restaurante, dar și tot cateringul

servit pe avioanele companiilor internaționale garate pe "Otopeni", Ștefan Manolache s-a așezat la Izvorani. De-a-tunci, are în grijă meniurile sportivilor, prepararea bucatelor, dar și toate evenimentele speciale organizate de COSR. Inclusiv cele de la Jocurile Olimpice, unde reprezentanții ai caselor regale, demnitari, șefi de delegații, membri de vază ai CIO și vedete ale sportului mondial s-au delectat cu rafinementele culinare pregătite de Chef Manolache. "Secretul meseriei mele este unul singur: să o faci cu drag, cu pricepere, dar să știi și să inovezi pe moment", este crezul Chefului de la Izvorani.



COMITETUL  
OLIMPIC  
ȘI SPORTIV  
ROMÂN

## Echipa COTAS vă stă la dispoziție:

Testări de efort / Fiziologia efortului  
*Valeriu Tomescu - doctor în științe sportive*  
0751.375.261  
*Alexandru Baçșiş*  
0736.028.239

Psiho-Neuro-Motricitate  
*Prof Univ. Dr. Pierre Joseph de Hillerin*  
0722.307.765

Psihologie  
*Alina Gherghișan - doctor în științe sportive*  
0722.221.674

Medicină Sportivă  
*Dr. Diana Torje*  
0722.426.933

Ortopedie-Traumatologie  
*Dr. Dan Anghelescu*  
0723.374.028

Nutriție  
*Dr. Camelia Ștefănescu*  
0745.090.750

Pregătire fizică  
*Florin Tașcă*  
0743.230.162

Kinetoterapie  
*Vlad Manoliu*  
0752.101.072



COMITETUL  
OLIMPIC  
ȘI SPORTIV  
ROMÂN

Măsurăm și progresăm!

# COTAS

COSR a venit în sprijinul federațiilor naționale cu un Centru Olimpic de Testare și Asistență Științifică, un proiect care face parte din strategia prezentată la începutul mandatului de echipa condusă de Mihai Covaliu și George Boroș