



COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN

Măsurăm și progresăm!

COTAS

CENTRUL OLIMPIC DE TESTARE ȘI ASISTENȚĂ ȘTIINȚIFICĂ

BULETIN INFORMATIV

NR. 6 / 18 MAI 2020

Vom fi din nou, fizic,
#împreună



Frumoasa și fascinantă lume a antrenamentului în vreme de COVID-19 (3)

ANTRENORUL INTERIOR

Alina Gherghișan - psiholog sportiv, doctor în Științele Sportului

Antrenorul este cel care ne dă repere, feedback și, indiferent de tipul de relație pe care îl avem cu el, vocea lui ne răsună tot timpul în minte. Cariera oricărui sportiv de elită, așa cum sunteți voi, este însoțită de unul sau mai mulți antrenori. Sunt antrenori care ne marchează; sunt antrenori care deși ne-au însoțit doar pe perioade scurte de timp, ei ne-au fost semnificativi.

Fiecare antrenor a lăsat urme în viața noastră, fiecare antrenor ne-a ajutat să ne formăm și să ne dezvoltăm ca sportivii care suntem astăzi. Toate informațiile pe care ni le dau, toate instrucțiunile și feedbackul pe care ni le oferă rămân înregistrate în mintea și în corpul nostru.

Fiecare sportiv de înaltă performanță și-a construit o imagine ideală a antrenorului. Fiecare sportiv de elită știe ce tip de indicații și sub ce formă i-ar fi necesare la un anumit moment dat. Uneori antrenorii voștri nu pot fi prezenți lângă voi, și atunci aveți nevoie de antrenorul vostru interior.

Pentru a vă construi propriul antrenor interior, vocea interioară care vă spune permanent ce și cum aveți de făcut, este bine să aveți în vedere următoarele:

- Identifică-ți nevoile: Care e mesajul care eficientizează acțiunea? Ce tip de mesaj? Când? Cum sună?
- Explică-ți obiectivul, procesul de antrenament și, în final, exercițiul. Secvențializează-l și definește-ți accentele sau momentele în care ai nevoie de semnal.
- Creează condițiile pentru o performanță optimă. Nu face rabat de la condiții. Antrenorul tău ar observa aceste lucruri.
- Evaluează-ți abilitățile, aptitudinile, provocările și a nevoile de optimizare. Vino cu ceva în plus în funcție de ce descoperi. Creează și asumă-ți.
- Acceptă individualizarea în pregătire. Dacă ție antrenamentul de astăzi îți se pare prea ușor, nu trebuie să rămână așa, în condițiile în care te simți bine din punct de vedere fizic și psihic. Poți să-l faci cel puțin ușor (de la prea ușor la ușor, diferență o face doar plusul pe care îl poți aduce tu)
- Creează o relație de parteneriat cu tine însuși pentru a putea construi programe de pregătire individualizate, pen-

tru a-ți stabili propriile obiective și pentru a-ți putea evalua performanța;

- Construiește-ți și activează-ți angajamentul și motivația intrinsecă, astfel încât motivația să vină din interior; Să-ți placă fiecare zi de pregătire, să-ți dorești progresul, să te bucuri de fiecare antrenament
- Facilitează-ți creșterea sentimentului de responsabilitate și autonomie în ceea ce privește pregătirea ta sportivă: ai grijă să dormi suficient, să mănânci echilibrat, să te îngrijești de bunăstarea ta psihologică și fizică;
- Oferă-ți permanent feedback (pozitiv și negativ); evaluează-ți periodic performanța; Analizele săptămânale sunt foarte eficiente. Dacă ai folosit aplicația COTAS, oglinda este cât se poate de clară. Dacă nu, fă-ți propriul sistem de analiză și ai grijă să te evaluezi la sfârșitul fiecărei săptămâni.
- Fii conștient și recunoscător pentru abilitățile pe care le ai și implică-te în rafinarea acestora;
- Comunică și cere sprijin acolo unde întâmpini dificultăți.

Antrenorul nostru interior poate fi tot timpul obiectiv și ne poate însoți constant de-a lungul carierei noastre sportive. Cu el putem avea un dialog interior eficient. Pentru a avea un parteneriat câștigător, tu și antrenorul tău interior, concentrează-te pe proces și nu pe rezultat și fii conștient că doar tu, cu tot ceea ce tu ești ca persoană, (întreaga ta personalitate) ești cel care activează și mobilizează procesele în pregătirea sportivă, în antrenament și competiție.

Să te concentrezi pe proces înseamnă să te concentrezi pe propriul tău efort, pe acțiuni, pe implicare. Pentru a îndeplini un obiectiv este suficient să faci o treabă absolut excepțională, fabuloasă, exact acum, în momentul în care ești. Rezultatele excepționale pot fi găsite în programul zilnic.

Cheia este să te concentrezi pe prezent, pe ceea ce poți face "aici și acum", pe ceea ce ai sub control. Nu rezultatul trebuie să te intereseze, ci ca la finalul antrenamentului, la finalul zilei, să nu ai regrete. Să te simți semnificativ.

La finalul zilei, gândește-te: Ce am făcut bine și DE CE? Și Ce aș putea face mai bine și CUM? Să fii câștigător în fiecare



»»» zi este un proces prin care te lași să depui eforturi semnificative, eforturi cu sens, este un proces pe care tu îl conduci. Tocmai de aceea este important să te respecti în primul rând pe tine.

Pentru a-ți construi propriul tău antrenor interior, imaginează-ți că ești propriul tău antrenor. Evaluează-te cât se poate de obiectiv. Fii sincer cu tine. De data asta nu te aude nimeni: Ești muncitor? Competitiv? Pozitiv? Concentrat? Rezilient? Încrăzător? Energic? Disciplinat? Motivată? Respectuos? Recunoscător? Umil? Loial? De încredere? Perseverent? Empatic? Cu capacitate de autosacrificiu? Sau, dimpotrivă? Cu cine trebuie să lucrezi? CU CE TE LUPȚI? Cu cine ai de a face?

După ce te evaluezi – Evaluează-te din perspectiva antrenorului: Ce abilități pot să folosesc sau să dezvolt? Care este planul? Ce obiectiv vreau să realizez sau să îndeplinesc? Ce tip de informații are nevoie?

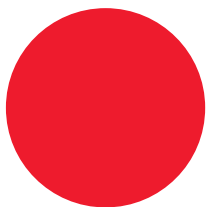
Antrenorul tău interior este antrenorul tău ideal. Antrenorii eficienți își înțeleg sportivii și știu cum să le transmită eficient informația. Ei transmit instrucțiunile sau informațiile într-un mod care este ușor de înțeles și oferă cele mai bune oportunități de a se dezvolta și de a atinge noi competențe pentru cei instruiți.

Indicațiile eficiente sunt cele:

- scurte
- clare
- simple
- puține
- întotdeauna fac apel la senzații
- orientate către soluție.

Atunci când antrenorul tău interior funcționează eficient și calitatea relației cu antrenorul vostru va crește. În plus, antrenorul interior este alternativa pentru starea de flux sau pentru pilotul automat, reprezentând o resursă importantă în concurs pentru a face o tranziție eficientă de la planul A la planul B din punct de vedere psihologic. Pentru aprofundarea subiectului, vă recomand:

<https://www.youtube.com/watch?v=q7a5TlzOmeQ> - Building your inner coach | Brett Ledbette



Împreună suntem mai puternici!

Cum gestionăm mâncatul emoțional

Dr. Camelia Stefanescu – nutriționist-dietetician

Indiscutabil, pandemia actuală a venit la pachet cu un mare plus adăugat stresului obișnuit al sportivului de performanță, sportiv care s-a trezit dezrădăcinat din tiparele zilnice și care a încercat să facă față cât mai bine noii situații. Gestionarea antrenamentelor și a stării emoționale a sportivului a reprezentat marea provocare din ultimele 2 luni atât pentru colectivele tehnice, cât și pentru specialiștii Centrului Olimpic de Testare și Asistență Științifică (COTAS) care au oferit un suport permanent adaptat la sugestiile sportivilor și federațiilor din care aceștia fac parte.

Indiferent de tipul de stres, anxietate, tristețe, plictiseală sau durere, este de înțeles de ce ne îndreptăm, fiziologic vorbind, spre mâncare pentru obținerea confortului mental. Centrii noștri de supraviețuire încearcă să ne protejeze și stimulează, printr-un lanț întreg de reacții biochimice, o cascadă de senzații plăcute, care fac mai ușoară uitarea experiențelor emoționale inconfortabile.

Mai pe scurt, ajungi să folosești mâncare pentru a rezolva o problemă. Numai că problema ta nu poate fi rezolvată de alimentele... deși, pe moment pare o soluție foarte bună pentru atenuarea „suferinței”, ulterior apare însă confruntarea cu sentimentul de vinovăție, ceea ce perpetuează această modificare nesănătoasă a comportamentului alimentar.

Există câteva strategii la care putem apela pentru rezolvarea acestei probleme, strategii care sunt valabile nu doar pentru aceste momente, ci și după ce această criză globală se va termina.

Poate vei rezona mai mult cu una dintre ideile următoare, dar te încurajez, dacă ai avut sau ai astfel de experiențe de alimentație emoțională, să le încerci pe toate.

Fiecare strategie face ceva diferit, dar extrem de important în gestionarea ulterioară a comportamentului alimentar:

1. dezvoltă conștientizarea în ceea ce îți declanșează supraalimentarea;
2. oferă instrumente care să te ajute atunci când stimulii declanșatori sunt activați; »»»

» 3. te ajută să înțelegi că, în acele momente, comportamentul tău în jurul mâncării nu te definește ca persoană.

Rezultatul va fi o varietate de metode care lucrează împreună pentru a rezolva o problemă complexă. Și, mai ales, sper să te ajute să controlezi mai bine volanul super-mașinii care este corpul tău.

Dacă te confrunți de mai mult timp cu un consum alimentar de stres, trebuie să cauți atent tiparul de declanșare, poate fi reprezentat de anumite puncte de vedere, cu care nu ești de acord, pot fi anumite mirosuri, oameni sau emoții. Calea declanșatoare poate fi atât de bine bătătorită, de automată, încât de multe ori nu ai idee despre ce anume declanșează comportamentul alimentar. Acordă-i atenție, ieși de pe pilotul automat și s-ar putea să ai o revelație...

Strategiile de abordare se referă la:

1. A-ți da permisiunea de a te supraalimenta, încercând în același timp să te privești din exterior. Doar așa vei conștientiza ce anume au în comun episoadele tale de mâncat emoțional. Poate îți vei da seama că ai făcut asta aproape în fiecare zi timp de ... săptămâni sau luni.

La început e posibil să nu te simți confortabil cu aplicarea acestei idei, dar privește totul ca pe o experiență de autocunoaștere. Când nu mai ai interzis la alimentul la care de obicei apelei, pofta intensă pentru o întreagă cutie de biscuiți, să zicem, se transformă într-o dorință mai ușor de gestionat doar pentru unul sau doi biscuiți.

Vei începe ușor-ușor să elimini sau cel puțin, să micșorezi senzația obișnuită de vinovăție pe care o simți în jurul supraalimentării.

După ce afli care este trigger-ul (declanșatorul stării) decizi ce să faci mai departe ... dacă este ceva pe care îl poți evita singur, este minunat sau, mă poți contacta pentru a te ghida în abordarea strategiei următoare.

2. Conceperea unui meniu în concordanță cu nevoile tale Acest meniu se referă atât la alimentația propriu-zisă, cât și la o serie de acțiuni care să perturbe declanșarea comportamentului alimentar deficitar. Este important să aveți idei despre lucruri care vă pot „hrăni” în alte moduri și aici puteți apela inclusiv la ajutorul psihologului vostru.

Deoarece alimentația este o modalitate ușoară de a umple unele „goluri pe care le simțim”, înainte de a mânca poți să:

- să bei un pahar mare cu apă
- să respiri adânc de câteva ori
- să verifici mental dacă există sau nu semnale de foame reală, nu doar o poftă alimentară
- să ascuți o melodie preferată câteva minute
- să faci câteva minute treburi casnice cum ar fi aranjatul hainelor în dulap.



Important este să faci una dintre aceste acțiuni suficient de des pentru a rupe ciclul declanșator. Vei vedea care dintre ele te-a ajutat și vei putea face progrese în controlul alimentației de stres.

Mobilizează-te în acest sens, chiar privește-te cu compasiune, altfel adoptarea unei atitudini negative despre sine, va semnala creierul să elibereze dopamina. Dopamina este implicată în formarea obiceiurilor și deschide calea dependenței în cercul căreia te afli acum fără posibilitatea de a ieși. Așadar fi înțelegător cu tine, nu te acuza și mai ales, încercă să aplici din ce ți-am expus mai sus.

Nu uita că mâncarea trebuie să îți ofere bucurie, confort și susținere a activității de efort. Începe să o asociezi cu amintiri bune, pentru că, cu cât o folosești mai mult pentru a îngropa modul în care te simți, cu atât sunt mai grave consecințele în ceea ce privește greutatea și chiar sănătatea ta.

Mă poți contacta oricând pe whatsapp, dacă ai nevoie de un sfat.

E mai ușor decât crezi!

Referințe:

Rahimi-Ardabili H et al, „A Systematic Review of the Efficacy of Interventions that Aim to Increase Self-Compassion on Nutrition Habits, Eating Behaviours, Body Weight and Body Image.” Mindfulness 2018 Apr 1;9(2):388-400.

Ce facem cu coloana noastră vertebrală? (2)

Prof. Univ. Dr. Pierre Joseph de Hillerin
Vlad Manoliu - kinetoterapeut

Așa cum am promis în numărul anterior, BI nr.5, încercăm împreună, Pierre și Vlad, să vă oferim o combinație între prezentarea unor exerciții utilizabile și utilizate atât ca exerciții făcând parte din încălzire, cât și ca mijloace ajutătoare în corecțiile posturale ce țin de coloana vertebrală.

Pentru început, două exerciții utilizate frecvent de către Vlad în lucrul său cu sportivii din loturile cu care colaborează. Din motive de spațiu rezervat comunicărilor în cadrul BI, ne rezumăm aici numai la următoarele două exerciții:

1. Deschiderea toracelui (fig. 1)

- Stați cu picioarele depărtate ușor, tălpile la nivelul șoldului, abdomenul încordat, pieptul înspre înainte.
- Duceți mâinile la spate și impreunați degetele. În cazul în care nu reușiți de atingeți palmele între ele având insuficientă mobilitate la nivelul centurii scapulare, folosiți un prosop.
- Capul drept, privirea înainte, umerii trași spre spate, pieptul înspre înainte.
- Inspirați adânc în timp ce duceți mâinile împreunate cât mai mult înspre spate.
- Mențineți poziția finală timp de 6 secunde.
- Expirați și aduceți mâinile în poziție inițială, pe lângă corp. Repetați exercițiul de 15 ori.



Figura 1

1. „Pisica” din poziția dreptă (fig. 2)

- Stați cu picioarele ușor depărtate, tălpile la nivelul șoldului menținând o ușoară flexie la nivelul genunchilor.
 - Extindeți mâinile în față, și așezați-le pe picioare.
 - Întindeți gâtul, duceți bărbia spre piept și rotunjiți coloana vertebrală.
 - Ridicați privirea, ridicați pieptul și mișcați coloana vertebrală în direcția opusă.
 - Mențineți fiecare dintre aceste două poziții timp de 5 secunde.
- Exercițiul se repetă de 15 ori.



Figura 2

Pentru executarea oricăror exerciții ce vizează realizarea unor întinderi de musculatură, ligamente și/sau tendoane, va trebui, pentru creșterea eficienței mișcărilor respective, să avem, mai ales atunci când efectul dorit este la nivelul coloanei vertebrale, grijă ca totul să respecte următoarele trei cerințe:

SIMETRIC • ÎNCET • PROGRESIV

Pentru că întreaga noastră postură depinde, cum spuneam în numărul trecut, de musculatură și în special de mușchii paravertebrali și mai puțin de structurile osoase, ceea ce este necesar să ne conducă în executarea acestui tip de mișcări este înțelegerea mecanismelor de producere, control și menținere a unui nivel adecvat al tonusului de repaus și cu mare atenție pentru asigurarea simetriei gradului de încordare statică a mușchilor pereche.

Și pentru că musculatură voluntară nu are decât funcția fundamentală de a furniza, prin contracție, forțele necesare producerii și controlului mișcării dar nu și capacitatea de a se autocontrola, atragem atenția asupra faptului că funcțiile de comandă și control aparțin sistemului nervos fie el centra sau periferic.

De aceea ne propunem să revenim cu explicațiile necesare înțelegerii cerințelor de mai sus și mai ales ale legilor ce guvernează adaptarea lor atât la programele de antrenament cât și la cele de refacere sau chiar de recuperare.

Vă provocăm, pentru numărul viitor, la o scurtă comparație între diferitele modalități de executare a exercițiilor de întindere de la arhicunoscutul „stretching”, la eficiența utilizare a „întinderilor progresive” menite să depășească viziunea strict musculară a performanței către ceea ce am menționat în numere anterioare, o viziune integratoare în lanțul psiho-neuro-motric al controlului mișcării.

Împreună suntem mai puternici!

Monitorizarea somnului

Dr. Valeriu Tomescu și Alexandru Bacșis

Monitorizarea somnului este esențială pentru gestionarea nivelului de stres al sportivului. Aceasta se realizează creând un jurnal ce include cele 4 cicluri ale somnului, cu ajutorul unui dispozitiv omologat.

Deoarece mulți sportivi au acces în acest moment la diferite dispozitive ce au capacitatea de a monitoriza somnul (ceasuri,

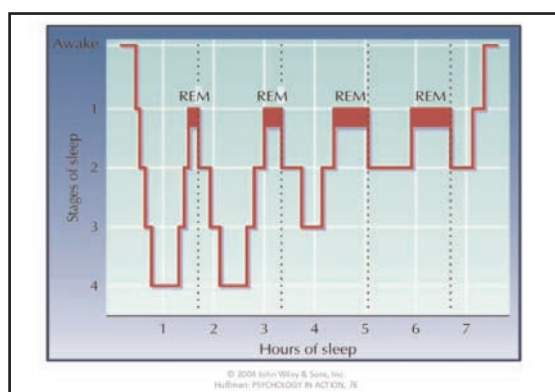
brățări fitness), considerăm că este oportun să exemplificăm o astfel de monitorizare realizată de către echipa COTAS.

În continuare, vă prezentăm graficul privind monitorizarea somnului, cu o medie de 6h30min de somn pe noapte (lipsa somnului și mai ales a somnului de calitate, este un semn de supra-antrenament). Aceste valori verifică și confirmă

valorile hormonului de stres¹.

Stagiile somnului:

1. Treaz (awake);
 2. Somn ușor (light sleep);
 3. REM (rapid eye movement);
 4. Somn adânc (deep sleep).
- Partea cea mai importantă a somnului: REM (rapid eye movement), este mult sub recomandările specialiștilor, respectiv minimum 20%²!



Oscilațiile procentelor determinate prin *sleeprate*³, dispozitiv utilizat și de către specialiștii de la USOC Colorado Springs, ne-au scos în evidență dezechilibrele din perioada de odihnă a sportivului monitorizat. În astfel de situații având reper și tipurile de antrenament, dar și zonele de efort, putem înțelege foarte clar problemele de refacere. Sigur în urma unui astfel de feedback, antrenorul ar trebui să schimbe tipul de antrenament cât mai rapid pentru a favoriza refacerea sportivului.

Sigur este de dezvoltat subiectul în ceea ce privește adaptarea zonei de fus orar, ritm circadian etc și importanța acestora în modelarea adaptării în urma zborurilor lungi și cu alt fus orar. Despre acestea vom discuta în alt număr al buletinului informativ.

¹ www.nhlbi.nih.gov/about/org/ncsdr

² www.health.harvard.edu

³ <https://www.sleeprate.com/>

Alături de voi

Reziliența mentală

Alina Gherghișan - psiholog sportiv, doctor în Științele Sportului

Dacă de obicei dicționarele indică termenul de reziliență ca fiind proprietatea unui metal de a rezista la șocuri, în psihologie numim reziliență tăria de a înfrunta sentimentele și gândurile asociate cu momentele dificile pe care le traversăm. Iar situația de urgență în care ne-am aflat a fost cu adevărat un exercițiu de dezvoltare a rezilienței noastre mentale. Am fost nevoiți să ne adaptăm rapid și eficient noului. Dacă, acum un an, ne întrebam cum putem crește reziliența loturilor olimpice, anul acesta, răspunsul a venit de la sine. Iar ceea ce ne bucură este faptul că toți am trecut acest prim test al rezilienței mentale.

Starea de alertă ne pune în fața altor reguli, iar începerea activității sportive vine cu o serie de noi provocări. Este un nou exercițiu de reziliență, o oportunitate de cunoaștere și dezvoltare personală. Vom învăța să fim împreună respectând reguli stricte într-un cadru amprentat emoțional de putere și siguranța propriilor resurse. Putem face un exercițiu să privim următoarea perioadă ca pe o provocare, o parte din povestea noastră de succes.

Unul dintre filmele reprezentative pentru reziliență este "La vita e bella", o capodoperă a transformării nefericirii, chiar tragediei în joc și joacă. Un film despre un efort maxim de supracompensare până la îndeplinirea obiectivului suprem. Nu este un film despre sport și sportivi, dar cu extrem de multă informație pe care o puteți transforma în resursă pentru cariera voastră ca sportivi, și de ce nu ca oameni dincolo de sport?

"Toate necazurile devin suportabile dacă faci din ele o poveste", spune Boris Cyrulnik în cartea lui despre forța rezilienței, *O minunată nefericire*. Reziliența apare în momentul în care suntem capabili să resemnificăm, în momentul în care putem să găsim beneficiile în orice situație ingrată, în momentul în care din orice experiență nouă, neobișnuită sau inconfortabilă devine o resursă pentru a crește, o oportunitate de dezvoltare personală și colectivă. Așadar, a fost odată TeamRomania, a fost odată pandemie COVID-19, și în **anul acela**, pentru prima oară în istorie, Jocurile Olimpice s-au amânat... Iar eu/noi... (și aici se desfășoară povestea). Toate pentru că în 2021, împreună către

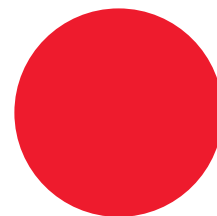
succesul olimpic, eu/noi să fim/fim pe podium la Jocurile Olimpice.

Cam așa va fi povestea voastră la finalul lui 2021, dar până atunci trebuie să ne bucurăm de neprevăzut, trebuie să facem din orice experiență o oportunitate de dezvoltare, de descoperire, să ne activăm curiozitatea, să ne depășim barierele, astfel încât să fim cu un pas înaintea celorlalți, în cursa imaginară.

Cum ne putem dezvolta reziliența în antrenamentele din vremea pandemiei COVID-19?

1. luând fiecare problemă, fiecare situație nouă, imprevizibilă ca pe o provocare;
2. făcând din fiecare eșec/neplăcere o oportunitate pentru dezvoltare și pentru a ne cunoaște limitele și resursele în rezolvarea situației problematice;
3. fiind recunoscători pentru ceea ce avem și bazându-ne pe propriile noastre resurse și abilități, pentru a construi continuu și constant;
4. simțindu-ne stăpâni pe noi, pe ceea ce putem controla, și făcându-ne pe noi, în primul rând, partenerii noștri către succes;
5. fiind conștienți de faptul că percepția celorlalți e relativă, e volatilă, în condițiile în care ne cunoaștem, suntem conștienți de noi, și în contextul în care dorința noastră este profundă;
6. fiind conștienți că fiecare moment, fiecare zi, fiecare etapă, fiecare provocare sunt parte din povestea noastră de succes.

Așadar, să ne păstrăm tot timpul viu în minte obiectivul, și să ne scriem povestea cu bucurie și creativitate. Să devenim în fiecare zi mai puternici și să ne desăvârșim în succes!



Împreună suntem mai puternici!

Anexele, care cuprind regulamentele care se cer a fi respectate în cantonamente, cât și la antrenamentele pentru sporturile individuale permise, pot fi accesate aici:

<http://mts.ro/wp-content/uploads/2020/05/ordin-MTS-MS.pdf>

Ministerul Tineretului și Sportului	Ministerul Sănătății
nr. 565/13.05.2020	nr. 206/13.05.2020

ORDIN

privind aprobarea regulamentului privind condițiile necesar a fi respectate în vederea reluării antrenamentelor sportive în cantonamente, precum și regulamentul privind condițiile necesar a fi respectate în vederea reluării antrenamentelor în cazul sporturilor individuale care se practică în aer liber

Văzând Referatul de aprobare nr.1327/12.05.2020 al Direcției generale politice, strategii și programe în domeniul sportului din cadrul Ministerului Tineretului și Sportului,

Luând în considerare prevederile art. 25 alin. (2) din Legea nr. 95/2006 privind reforma în domeniul sănătății, republicată, cu modificările și completările ulterioare

În temeiul art. 8 alin. (4) din Hotărârea Guvernului nr. 11/2013 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului, cu modificările și completările ulterioare și art. 7 alin. (4) din Hotărârea Guvernului nr. 144/2010 privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, cu modificările și completările ulterioare,

Văzând Referatul de aprobare al Direcției generale asistență medicală și sănătate publică din cadrul Ministerului Sănătății nr. H.T.2281/13.05.2020

ministrul tineretului și sportului și ministrul sănătății emit următorul

ORDIN

Art. 1 Se aprobă regulamentul privind condițiile necesar a fi respectate în vederea reluării antrenamentelor sportive în cantonamente, prevăzute în Anexa nr. 1.

Art. 2 Se aprobă regulamentul privind condițiile necesar a fi respectate în vederea reluării antrenamentelor în cazul sporturilor individuale care se pot practica în aer liber, prevăzute în Anexa nr. 2.



Art. 3 Anexele nr. 1 și 2 fac parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 4 La data intrării în vigoare a prezentului ordin, se abrogă Ordinul comun al ministrului tineretului și sportului și al ministrului sănătății nr. 549/736/04.05.2020 privind aprobarea Recomandărilor necesar a fi avute în vedere pentru reluarea antrenamentelor sportive în cantonamente.

Art. 5 Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Ministrul Tineretului și Sportului
Ionuț Marian STROE

Ministrul Sănătății
Nelu TĂTĂRU





COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN

Măsurăm și progresăm!
COTAS



Împreună pentru succesul Olimpic!

Experiențele de acasă ale Team Romania

TENIS DE MASĂ

Bună! Am acceptat cu drag provocarea colegilor de la fotbal și scriem la rândul nostru despre cum ne-am pregătit în izolare și ce a însemnat asta pentru noi.

Sunt **ELIZA SAMARA** și recunosc, când am auzit că avem interzis să ne mai antrenăm și că trebuie să ne izolăm la domiciliu, am început să mă panichez. Am stat și m-am gândit la soluții în a mă antrena. Soluții au fost și am găsit! Mi-am instalat masa de tenis de masă în living, am făcut rost de un robot performant, special de tenis de masă. Benzi elastice, minge medicinală, gantere, bicicleta eliptică, toate acestea m-au ajutat în a-mi menține tonusul muscular. Pot spune că în această perioadă am reușit să îmi fac un program bine pus la punct. Am învățat să fiu mult mai ordonată în program, să nu mă abat de la el, pot să spun că m-am perfecționat în această perioadă!

Abia aștept să fie 2021!! Un an este mult până la Jocurile Olimpice, dar o să-l iau ca atare! Voi avea timp mai mult de antrenamente, de pus la punct scheme de joc, pentru a aspira și a-mi îndeplini obiectivul de la lua medalie în proba de echipe!

Numele meu este **BERNADETTE SZOCS**. Am avut noroc și am putut face rost de o masă pe care am putut să o pun în garaj și să pot face chestii mai mici cât să rămân în formă, ca după ce ne întoarcem în sală ca să ne putem antrena ca în vremurile bune. Bineînțeles fac fizic zilnic, în casă cât și în curte, ceea ce este foarte important în viața unui sportiv. Cel mai important a fost pentru mine că am putut petrece așa mult timp cu ai mei, de foarte mulți ani nu am mai fost acasă o perioadă așa de lungă, am fost maximum 3-4 zile pe an acasă.

Eu sunt pozitivă atât în tot ceea ce fac și aud în sport cât și în viața în afară de sport! Așa că trăiesc prezentul și încerc să văd totul pozitiv, nu vreau să pierd vremea îngrijorându-mă de ce poate să se întâmple!

Eu sunt **ADINA DIACONU**.

Când am aflat de interzicerea antrenamentelor și de izolare, primul gând a fost că nu voi mai avea cum să îmi mențin forma sportivă și voi pierde antrenamentul zilnic dar apoi am găsit soluții de a profita de acest timp. Treptat am reușit să mă acomodez cu această izolare și să încerc să-mi intru în ritm, datorită echipei minunate pe care am format-o în tenisul de masă. Împreună am trecut mult mai ușor peste momentele dificile, reunindu-ne cu toții pe Zoom, făcând pregătirea fizică specifică. Această perioadă a fost una benefică pentru mine în primul rând pentru că am avut ocazia de a mă pregăti mult mai mult fizic, iar în al doilea rând pentru a-mi studia în detaliu lucrurile la care mai am de lucrat, pentru a ști ce trebuie să exersiez când mă voi întoarce în sala de antrenament. Mă îngrijorează faptul că acest virus încă există, dar sunt încrezătoare că în cel mai scurt timp specialiștii vor găsi o metodă pentru a-l combate.

Eu sunt **ANDREEA DRAGOMAN** și pot spune că la început a fost un sentiment ciudat, nu știam ce mă așteaptă sau cum o să fie cu adevărat această perioadă care s-a dovedit a fi una destul de dificilă. Cred că cel mai important a fost să rămân pozitivă toată această perioadă și să mă bucur de faptul că sunt acasă. Am realizat că nimic nu este mai important decât sănătatea noastră și că acasă este cel mai prețios loc. Mi-au lipsit posibilitatea de a mă antrena, mi-au lipsit emoțiile concursurilor, mi-au lipsit întâlnirile cu prietenii, mi-au lipsit îmbrățișările celor dragi, într-un cuvânt pot spune că mi-a lipsit libertatea. Sunt sigură că totul că reveni la normal încet, încet trebuie doar să avem răbdare, iar dacă oamenii vor ține cont de regulile de igienă nu am de ce să îmi fac griji.

Sunt **IRINA CIOBANU** și izolarea la domiciliu cred că a fost un element nou în viața fiecăruia dintre noi, dar pentru sănătatea noastră și a celor din jurul nostru a fost o măsură vitală. În condiții de izolare în materie de tenis mi-am programat și intercalat teme diversificate la

robot, sesiuni de serve cumulate cu exerciții de condiționare fizică, stretching, mobilitate. Pregătirea fizică este sub supravegherea iubitelui meu care îmi oferă din experiența și pregătirea lui ca sportiv tot ceea ce am eu nevoie. Pentru mine participarea la JO ar fi un vis devenit realitate; cu prima ocazie vom demonstra întregii lumi ca România, campioana europeană va avea un cuvânt greu de spus și va accede către treptele superioare ale ierarhiei mondiale a tenisului de masă.

Numele meu este **VIDIU IONESCU**. La un moment dat a devenit destul de clar că se va ajunge la o izolare având în vedere tot ce se întâmplă în lume. Au fost sentimente amestecate: tristețe, nesiguranță. Stau în Germania, iar aici nu a existat o izolare totală. Am putut să alerg în parc de câteva ori pe săptămână plus exerciții fizice zilnice în casă. A fost important pentru mine să rămân pozitiv și să încerc să îmi impun un program zilnic pentru a încerca să rămân cât mai mult conectat la viața mea de dinainte de Coronavirus. Îmi lipsește cel mai mult sunetul mingii în sala de sport. Pur și simplu iubesc acest sport și mă hrănesc cu tot ceea ce înseamnă tenisul de masă.

Primul lucru pe care l-am simțit eu, **RAREȘ ȘIPOȘ**, a fost un val de tristețe. Eram pe un trend ascendent, după un titlu european la dublu și un argint la simplu la U21 și eram foarte motivat să mă antrenez. Plus că pe mine singurătatea mă afectează. Sunt obișnuit să îmi petrec timpul în sală alături de colegii mei și să ne antrenăm din greu. Am încercat să mă adaptez pe cât de repede posibil. Am încercat să îmi îmbunătățesc condiția fizică, dar am și lucrat partea mentală în această perioadă. În plus, m-am simțit bine pentru că am scăpat de stresul competițiilor competițiilor, dar acum imi lipsește enorm.

Sper ca spiritul olimpic să ne țină pe toți motivați și să trecem cu bine peste această încercare grea, pentru că sportul și olimpismul ne fac pe toți mai uniți.

Împreună suntem mai puternici!





COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN

Măsurăm și progresăm!

COTAS



HANDBAL

Buna tuturor, sunt **Ana Maria Țicu** și fac parte din lotul național de handbal feminin, un lot care va lupta pentru participarea la Jocurile Olimpice de la Tokyo. Cu toții trecem printr-o perioadă dificilă și avem de câștigat un meci decisiv cu noi înșine, încercând să ne adaptăm acestei noi situații de izolare și să trecem cu bine prin această grea încercare.

Pentru mine cel mai dificil lucru a fost faptul că a trebuit să mă antrenez în apartament, și mai ales singură. Fiind învățată în colectiv este greu să treci la "singurătate", așa că am aranjat o cameră și am improvisat diferite obiecte pentru a o transforma în spațiul meu de antrenament.

Îmi este foarte greu pentru că îmi lipsește terenul de handbal și echipa și îmi este foarte dor de atmosfera unui meci. Chiar foarte dor. Încerc să mă bucur de acest timp liber împreună cu familia, dar cu siguranță abia aștept să revenim la normalitate și mai ales la antrenament.

În ciuda faptului că nu am avut condițiile necesare pentru a ne antrena, eu sunt sigură că pe toate dintre noi ne motivează gândul la turneul pre-olimpic, iar echipa națională, chiar dacă nu este împreună în această perioadă, cu siguranță rămâne o echipă puternică și unită printr-un singur gând, și acela este cu siguranță Tokyo. Cred că toată lumea știe că turneul de calificare și Jocurile de la Tokyo au fost amânate pentru anul viitor, eu consider că este un lucru benefic, avem mai mult timp de pregătire, mai mult timp ca să omogenizăm echipa, și mai ales cred că revenind din această perioadă vom fi mult mai puternice și mai motivate să ne calificăm la Jocurile Olimpice.

Trimit provocarea lui **Marian Drăgulescu** și **Anei Maria Popescu**.



Sunt **Yuliya Dumanska** și fac și eu parte din echipa națională.

Cea mai mare provocare pentru mine în această perioadă a fost să stau în casă, să mă antrenez... în casă și să îmi mențin forma sportivă doar stând... în casă, antrenându-mă în cameră și găsind orice fel de exerciții ca să îmi desfășor antrenamentul.

Sportivii de performanță sunt conștienți de importanța antrenamentelor în această perioadă. Eu am reușit să mă antrenez zilnic, făcând programul primit de la echipa de club, și în plus, m-am antrenat și pe Zoom, un program full body.

Handbalul este un sport de echipă, iar acum fiind în situația aceasta ținem legătura, ne urmărim activitatea zilnică pe rețelele de socializare, ne susținem una pe cealaltă și facem schimb de idei pentru a ne desfășura antrenamentele. Cred că visul oricărui jucător este de a juca la un nivel cât se poate de ridicat, cât se poate de înalt și de a participa la Jocurile Olimpice. Noi trebuie să fim puternice în continuare, să ne pregătim foarte serios în această perioadă și sunt convinsă că totul o să fie bine și că visurile noastre vor deveni realitate.

Eu sunt **Crina Pinte**, componentă a echipei naționale de handbal. Această perioadă a fost destul de dificilă și pentru mine, cum a fost și pentru voi, și cred că cea mai mare provocare a fost

că nu am putut să ne antrenăm la fel cum ne antrenam și înainte, dar am reușit să facem față găsind tot felul de instrumente prin casă pentru a ne face antrenamentul cât de cât eficient.

Pentru că nu am putut să ne întâlnim în această perioadă, am ținut legătura cu fetele din echipă prin rețelele de socializare, am încercat să vorbim despre activitățile noastre zilnice și să fim la curent cu ceea ce se întâmplă.

Referitor la drumul nostru olimpic, sunt foarte pozitivă și optimistă în ceea ce ne privește, cred că o să fie bine. Ne menținem în formă, încercăm să ne revenim la normal și până la anul avem timp suficient să ne îndeplinim visul. Bineînțeles că visul este foarte puternic, acela de a ne califica la Jocurile Olimpice, ne dorim asta din tot sufletul. Nu a fost întâmplător ceea ce s-a întâmplat acum și la anul vom deveni mai puternice.

Am acceptat provocarea venită de la echipa de baschet 3x3 a României și provoc la rândul meu pe **Laura Coman** și pe **Alin Moldoveanu** de la tir sportiv.



Alături de voi





COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN

Măsurăm și progresăm!
COTAS

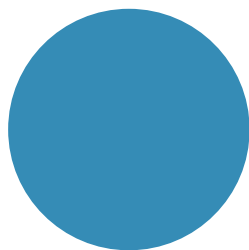
LUPTE

Sunt **Alin Alexuc-Ciurariu**, campion en titre la lupte greco-romane. 11 luni, atât durează un an pentru un sportiv. 11 luni de cantonamente, antrenamente, competiții, oboseală, victorii, înfranger..., Te ridici și, apoi, iar 11 luni. Totul până când s-a pus stop! Și de aici a început o perioadă în care ritmul tău a fost dat peste cap. O perioadă în care mintea te supune la un nou tip de antrenament. care stă într-un mesaj simplu "Te provoc să lucrezi cu tine pentru tine!". Indiferent de cât de mult te antrenezi la tine acasă, niciodată nu vei reuși să devii fizic cea mai bună versiune a ta, dar te ajută să te echilibrezi ca persoană. Îți oferă timp să meditezi și să înțelegi că, deși izolat, ești liber, detașat de acel an de sportiv, de obiectivul tău. Dar această libertate poate deveni periculoasă, te poate îndepărta de ceea ce ai făcut într-o carieră întreagă. Trebuie să folosești această libertate pentru a te disciplina, pentru a te concentra, astfel încât să vezi clar drumul pe care trebuie să-l urmezi. Vei înțelege că va fi greu, dar va fi calea care duce către succes. Tokyo 2020, în 2021!
I love Wrestling

Eu sunt **Vuc Alina** și sunt vicecampionă mondială la lupte. Aceasta perioada m-a făcut să iubesc și mai mult sportul pe care îl practic și viața pe care mi-a oferit-o. Din anul 2009 sunt în continuă pregătire centralizată. Cam tot de pe atunci nu am mai avut ocazia să stau acasă două luni de zile. Îmi plănuisem perioada asta de pauză, de la lotul național, după Jocurile Olimpice, dar din păcate a venit înaintea lor. În toată această perioadă mi-am continuat pregătirea fizică individualizat, izolat la domiciliu. Cu ajutorul fede-



rației mi-am amenajat și o mică sală de lupte, în care pot face pregătire specifică, cu un manechin. Țin legătura, zilnic, cu antrenorul coordonator al lotului olimpic și cu ceilalți membri ai colectivului tehnic, dar nu e ca și cum aceștia ar fi lângă mine pe saltea. Aștept cu nerăbdare să ne întoarcem în cantonament, unde să ne putem pregăti așa cum trebuie, pentru competiția supremă. Susținerea permanentă a Federației Române de Lupte, a Comitetului Olimpic și Sportiv Român, a Ministerului Tineretului și Sportului precum și a Clubului Sportiv al Armatei Steaua București, consilierea colectivului tehnic, au reprezentat, deopotrivă, motivații suplimentare pentru continuarea activității, în izolare, precum și dovezi că activitatea noastră reprezintă o prioritate, la cel mai înalt nivel. Vom adresa mai departe, provocarea atleților **Alina Rotaru** și **Alin Firfirică**.



Împreună suntem mai puternici!



Da, am fost la Roma anul acesta! Dacă aș fi putut da și cu virusul de pământ, ce bine ar fi fost...

11





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 Baçșış
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