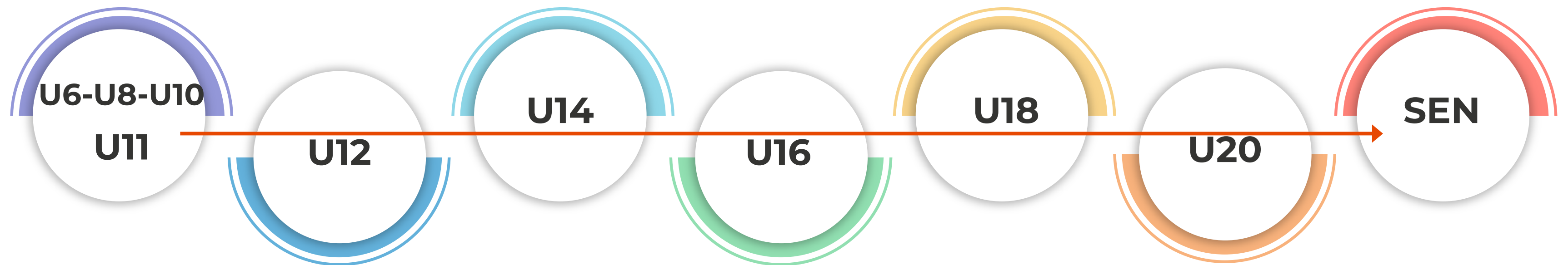


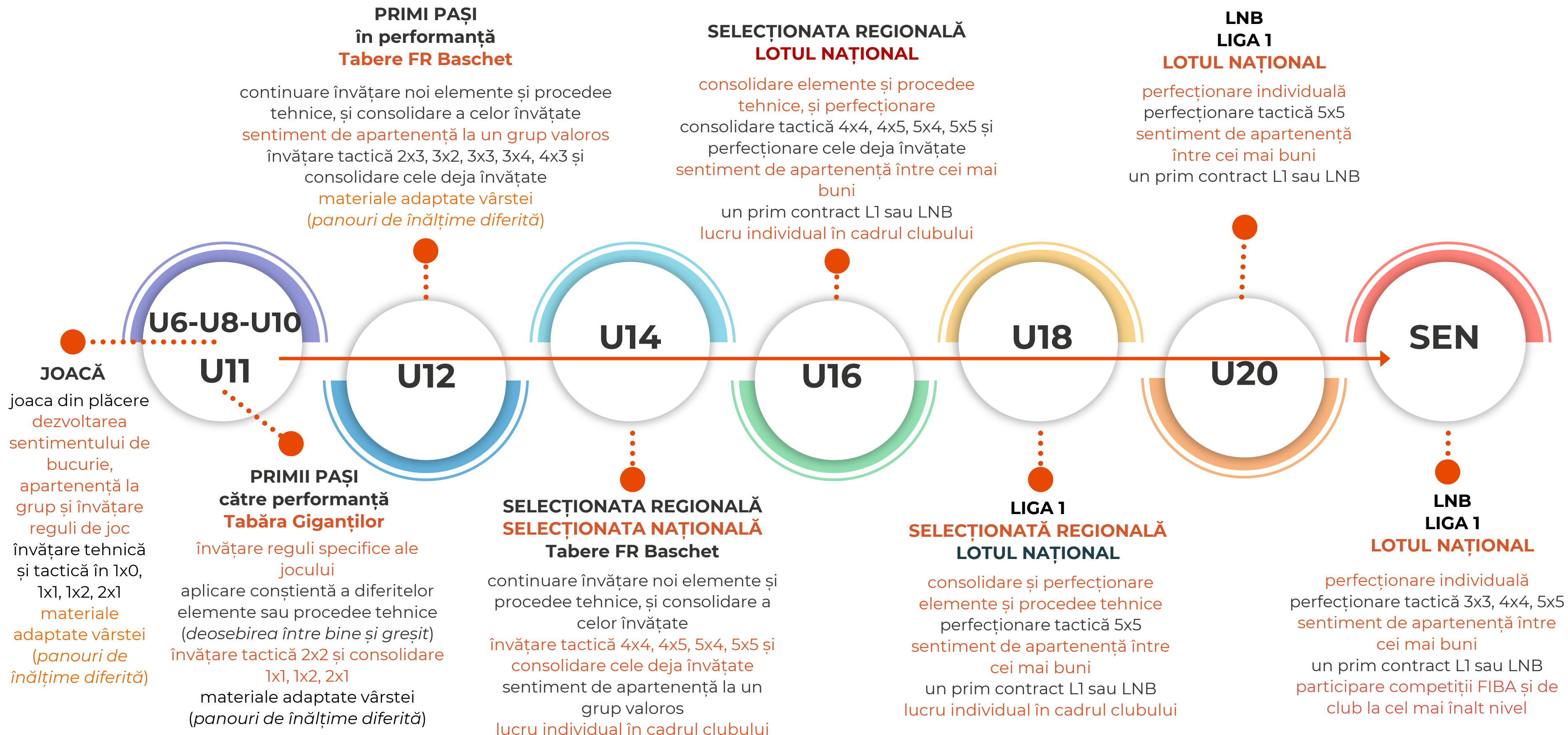
SUPERCLINIC SPORTIVUL 2025

SP  **RTIVUL**

DRUM PENTRU

PERFORMANȚĂ





Pentru o alimentație, respectiv nutriție corectă unui sportiv, recomandăm consultarea unui specialist în domeniu, ce în baza verificărilor medicale poate stabili un plan eficient și corect de mese pe termen lung în funcție de programul de pregătire ales (efort, refacere sau recuperare)
!!! Programul de mese de mai jos este cu titlu de exemplu, NU obligatoriu de urmat !!!

PROGRAM MESE SPORTIV					
	Mic dejun	Gustare 10:30 / 11:00	Prânz 13:00 / 14:00	Gustare 16:00 / 16:30	Cină 19:00 / 19:30
Varianta 1	<u>(06 :15)*</u> - 1 sandwich (o felie de pâine de secară sau neagră, unt, suncă pui sau curcan și cașcaval) - apă plată <u>(08 :00 / 09 :00)</u> - brânză cu verdeată (100 g) - roșie, ardei gras, castravete - pâine de secară sau graham (60 g) - unt (10 g) cu 20 g miere - chefir (200 g), 1,5% - ceai sau limonadă cu miere	- 4-5 biscuiți cu ovăz - 1 banană SAU - 30 gr. ciocolată - 1 banană	- ciorbă de legume (300 ml) cu fidea - pulpă sau ficat de curcan (150 g) la cuptor sau fiert sau la grătar - salată de crudități (orice legume crude, nu doar rădăcinoase), 10 ml ulei de măsline, sare minim posibil, lămâie - orez brun cu legume (150 g) sau crutoane de la două felii de pâine cu secară (60 g)	- 1 plăcintă cu mere sau brânză dulce și stafide (150 g) - 1 nectarină SAU - 3 curmale sau 1 lingură stafide - 50 g biscuiți cu unt	- salată asortată (300 g) cu brânză fetta (100 g) și 5-6 masline, ton (100 g) - 1 felie de pâine cu secară - 1 iaurt (2%) - ceai de lavandă
Varianta 2	<u>(06 :15)*</u> - 1 sandwich (o felie de pâine de secară sau neagră, unt, suncă pui sau curcan și cașcaval) - apă plată <u>(08 :00 / 09 :00)</u> - ou fiert (2x2 pe săptămână) și cașcaval (50 g), roșie, ardei gras - unt (20 g) și gem/ (trei lingurițe) - pâine de secară sau graham (70 g) - chefir (200 g), 1,5% cu afine - ceai sau cacao cu miere	- 1 felie pepene - 4-5 biscuiți cu stafide SAU - 3 smochine - 20 migdale	- ciorbă de perisoare (100 g) cu legume (300 ml) cu fidea - pește la grătar sau la cuptor (200g) - salată grecească: salată verde, roșie, castravete, ardei gras, brânză fetta (50 g), 5 măsline light, ulei de măsline, sare minim posibil, lămâie (sau salata de orice crudități) - cartof copt (200g) - ceai de fructe	- desert (150g) - 30 de migdale crude SAU - 5 nuci - 1 banană	- sufleu de conopidă, broccoli, ciuperci (300 g) cu telemea (150 g) și ou - două felii de pâine cu secară - chefir (200 g), 1,5% - ceai de mușetel

Carne: vită, pui bio, curcan, mușchi de porc;
Pește: cod, macrou, știucă, somon, sardină, păstrăv, crap, hering
Ouă: 3 - 4 săptămânal;
Brânzeturi și lactate: mozzarella, brânză de capră, iaurt sau sana, brânză proaspătă de vaci, sana, chefir, telemea desărată;
Legume: mazăre verde și păstăi, salată verde, usturoi, broccoli, conopidă, ceapă, spanac, ardei, sfeclă, morcov, albitură (cu rădăcină albă), țelină, castravete, roșie, andive, măsline verzi, ciuperci, dovlecel, varză albă și varză roșie;
Cereale: paste, orez, mămligă, cereale integrale, pâine cu secară;
Leguminoase: fasole uscată, năut, linte, cartof;
Fructe: mere, caise, prune uscate, ananas, gutui, dovleac, rodie, pepene roșu, kiwi, lămâi, nectarine, piersici, pere, ananas, zmeură, căpșuni, cireșe, afine, portocale, pomelo, banană;
Fructe oleaginoase: nuci, semințe, alune, caju, migdale;
Băuturi: apă naturală plată, ceai de plante neîndulcit;

Combinatii alimentare permise
Carnea, peștele, ouăle și brânzeturile se combină cu legume

Cerealele și leguminoasele se combină cu legume.

Fructele nu se combină între ele și nu se consumă înainte de ora 16:00 sau dupa ora 16:30.

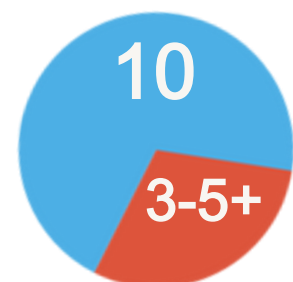
Metode de gătit: la grătar, la cuptor, fiert sau la abur.

* în cazul unui antrenament pe stadion sau în aer liber (parc, altele)

VOLUM PREGĂTIRE

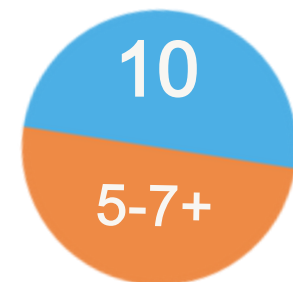
● U 12

ȘCOALĂ



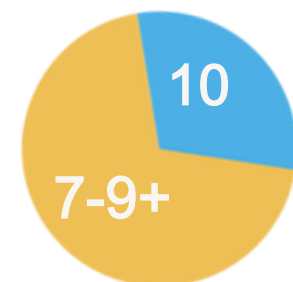
● U 14

ȘCOALĂ



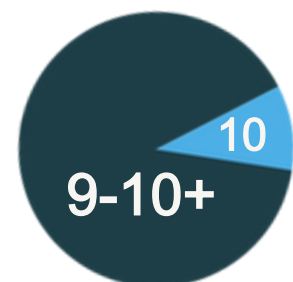
● U 16

ȘCOALĂ

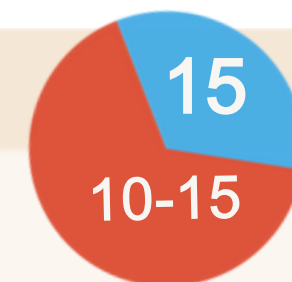


● U 18

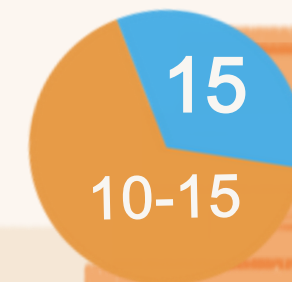
ȘCOALĂ



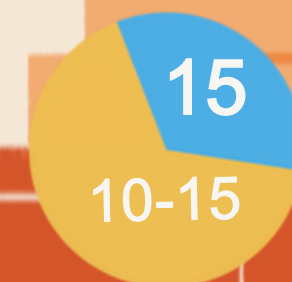
VACANȚĂ



VACANȚĂ



VACANȚĂ



VACANȚĂ



* pregătirea este raportată la 1 săptămână

(10 și 15 fiind maximum posibil de antrenamente / refacere / recuperare)

* + = pregătire specifică (personalizată, psihologică, fizică, teoretică – offline și online -, sport complementar)

07:00 - 08:00

Mic dejun

09:00 - 10:30

Școală

10:00

Școală

11:00

Școală

12:00

Școală

13:00

Școală

14:00

Prânz

15:00

Odihnă

16:00

Teme

17:00

Meditație

19:00 - 20:30

ANTRENAMENT

21:00

Cină

23:00

Somn

SAU

Mic dejun

ANTRENAMENT

Meditație

Teme

Teme

Școală

Școală

Școală

Școală

Școală

Școală

Cină

Somn

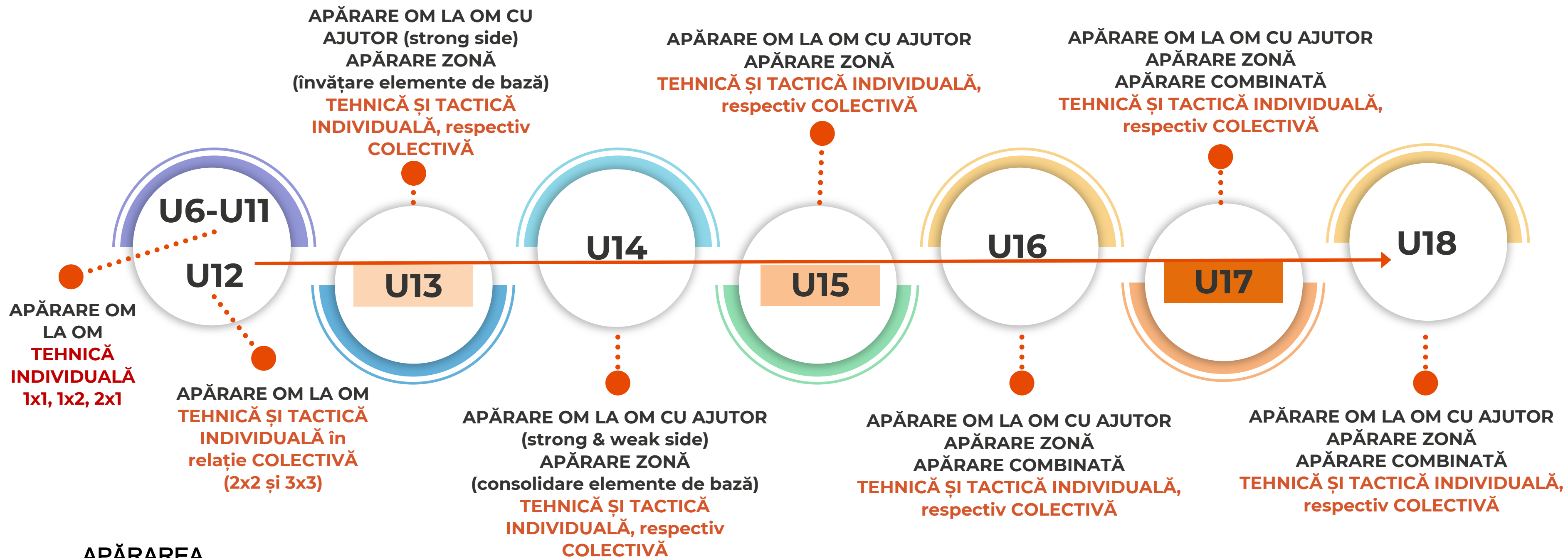
SPORT

- Cum rezolv pregătirea unui sportiv cu 2 antrenamente pe zi, dar mai ales cum gestionez refacerea/recuperarea ?
- Care sunt soluțiile mele ca sportivul să aibă posibilitatea îmbinării sportului cu educația ?
- Cum identific resursa materială și umană ?
(*chirie săli, plată antrenori, altele*) pentru ca sportivul să aibă mai mult timp pentru pregătire ?

EDUCAȚIE

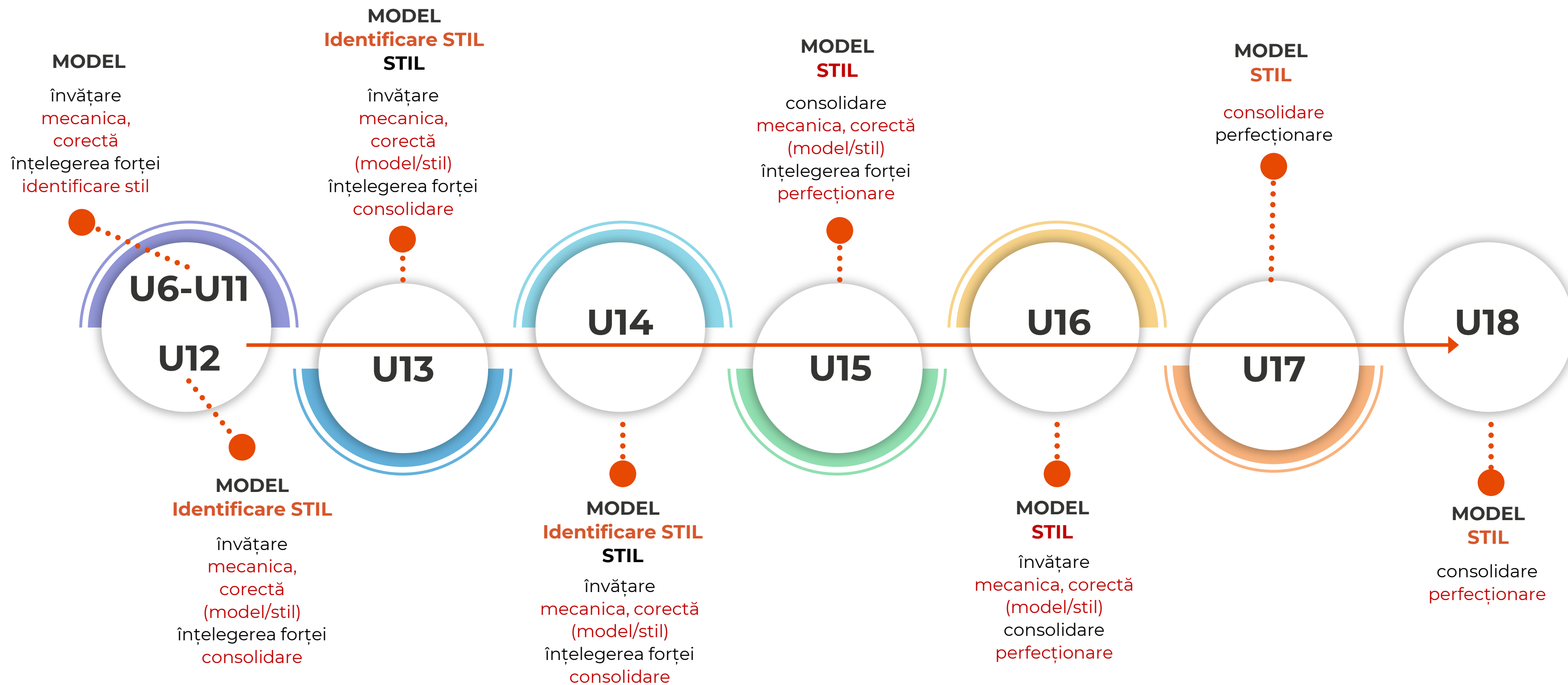
- Cum mențin interesul sportivului spre educație
(*program școlar, învățat, teste, altele*) ?
- Cum stabilesc relația antrenor - profesor pe perioada școlarizării sportivului ?
- Cum îi asigur sprijinul educațional în perioadele în care acesta este plecat în cantonamente sau competiție ?

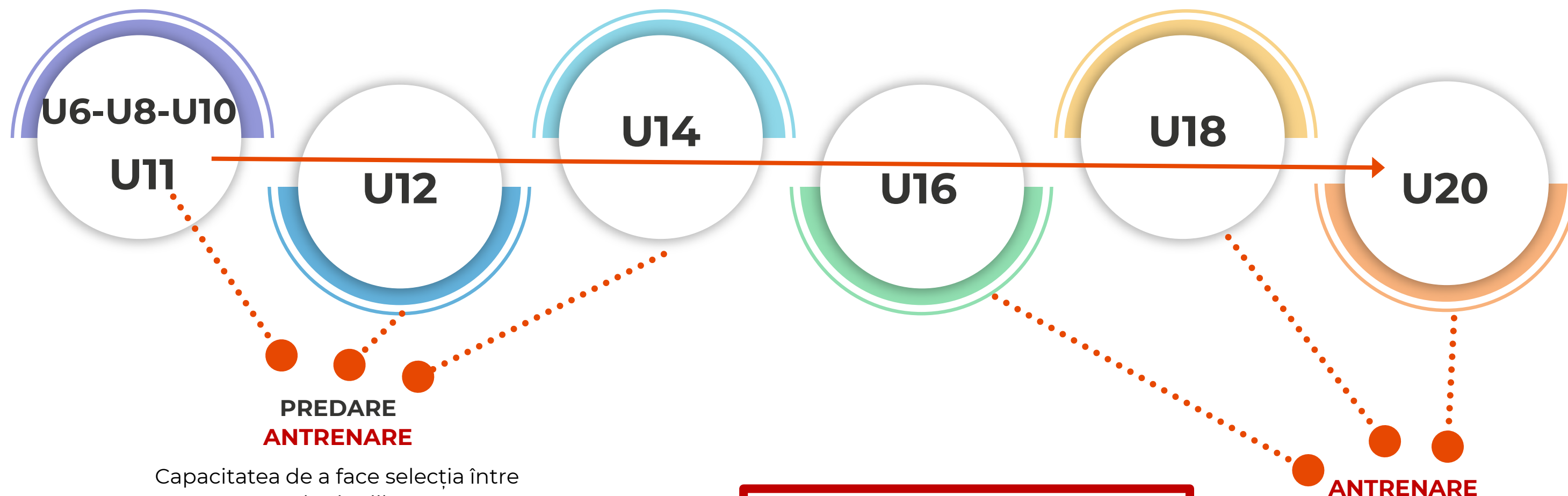
[illegible]



APĂRAREA

- Învățată de la cea mai mică vârstă:
- până la U14, le va aduce mingiile prin care aceștia își vor asigura "repetiția" tehnicii de pasare, dribling, aruncare la coș în timpul jocurilor la vârstă mică, unde obiectivul principal este ÎNVĂȚAREA și APLICAREA CORECTĂ, ci nu victoria echipei.
 - le va asigura "stabilitatea" pe picioare, echilibrul, deplasarea în poziție joasă, forța și rezistența necesară începând cu U15, respectiv U16, dar mai ales le va ușura învățarea și aplicarea elementelor/procedeele tehnico-tactice lucrate "jos pe picioare" în atac





Lecții de pregătire, ceea ce presupune transmiterea cunoștințelor către sportivi
ÎNVĂȚARE și CONSOLIDARE

Capacitatea de a face selecția între metode și mijloace
Capacitatea de a repeta indicațiile și identifica noi formule de exprimare până la reușită
Capacitatea de a face distincția rapid între dificultatea metodei sau a mijlocului ales și posibilitatea sportivului de aplicare
Capacitatea de a face diferența între copil și sportiv sau între sportiv și viitor sportiv de performanță

Trecerea la antrenamente unde este urmărită dezvoltarea calităților sportivului, ulterior procesului de învățare, determinând astfel un volum crescut de exerciții sau metode corelat cu aplicare în jocurile cu temă, școală, amicale, oficiale
CONSOLIDARE și PERFECTIONARE

Capacitatea de a face selecția între metode și mijloace
Capacitatea de a identifica noi formule de exprimare până la reușită
Capacitatea de a face selecția între tacticile colective (atac sau apărare) în funcție de cunoștințele sportivului
Capacitatea de a face diferența între sportiv de performanță junior și viitor sportiv de performanță senior

CALITATE

(workflow)

