

# CONSELLS PER ENTRENAR I JUGAR AMB FRED INTENS

17 gener, 2017



L'arribada d'aquest fred extrem que s'espera durant tota la setmana hauríem de tenir-lo molt en compte a l'hora de realitzar els nostres entrenaments i partits. Amb el fred, es produeix una disminució de les defenses dels organismes, augmentant el risc de patir malalties respiratòries com són les gripes, o l'asma. Per evitar aquestes complicacions, és molt important cuidar el descans, reduir l'estrès i cuidar l'alimentació. A més a més, necessitaríem més temps per l'escalfament ja que la musculatura triga més en assolir la temperatura idònia per realitzar amb condicions el nostre esport favorit.

Aquestes recomanacions us ajudaran a prevenir els símptomes d'un refredat comú o una grip inoportuna:

**1.- Prendre vitamines:** Sobre tot vitamina C que trobem en els cítrics (taronja, mandarines..). Prendre verdures fresques que ens ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari. Fruïtes en la teva dieta diària de manera regular, així garantiràs la ingesta d'aquests importants nutrients.

**2.- El fred és un dels enemics del múscul** durant els mesos més freds de l'any, i més en aquests dies. S'observen un augment de lesions musculars, fins al punt que arriben a duplicar-se. Per això, és fonamental l'escalfament i els estiraments tant als entrenaments com en els partits. La immobilització en posició estesa o contreta provoca un augment de la longitud del múscul, desenvolupant una major tensió abans del trencament.

**3.- Utilització de roba tèrmica:** Ajuda a mantenir el múscul en

les millors condicions per fer exercici. És molt important abrigar-se sobre tot si fem exercicis en exteriors: malgrat que fent exercici notem calor, s'ha de tenir molt en compte que el fred continua existint i sent intens.

**4.- Després de l'exercici, posar-se la roba d'abric** ràpidament perquè el teu cos no es refredi de forma brusca. La suor a l'evaporar-se disminueix la temperatura corporal i durant l'hivern aquesta disminució és molt brusca. Els materials d'abric, càlids i lleugers estan adaptats a aquest ús esportiu.

**5.- És molt important que els peus no passin fred** a l'hora de fer esport. És millor utilitzar un mitjó més gruix o fins i tot un doble mitjó. Hi ha mitjons que han revolucionat la roba tèrmica: utilitzen unes fibres capaces d'eliminar ràpidament la suor en excés i de mantenir la superfície de la pell seca a una temperatura constant.

Per conservar la calor del cos en un ambient fred, el nostre organisme necessita tres quartes parts de la energia. Però això és una constant: sigui la temperatura exterior que sigui (calenta o freda), tres quartes parts de l'energia utilitzada serveix per garantir la termoregulació del cos i un quart per la contracció muscular.

Altres patologies molt freqüents entre els futbolistes és el dolor d'esquena: lumbàlgia. Es dona en un 28 per cent d'esportistes, aguditzant-se en els períodes de any amb més fred.

Abans hem parlat de la importància dels escalfaments. Donem un consell per finalitzar:

#### **1.- Escalfament amb fred de llarga duració:**

**a)** Activació dins del vestidor.

**b)** Fora, exercicis continus d'intensitat moderada/alta, poca

participació amb la pilota.

Els cops musculars amb fred s'han d'intentar evitar.

**2.- Amb pluja de curta duració: Principalment tot amb pilota i d'activació general d'intensitat mitjana (es pot activar dins del vestidor).**

**3.- Amb neu: Activació dins del vestidor, segona part de l'entrenament tota amb pilota amb exercicis continus i intensos.**