

LA IMPORTÀNCIA DEL SOPAR SI TENIM UN PARTIT A PRIMERA HORA DEL MATÍ

24 març, 2017



En http://www.mcf.cat/wp_mcf/2017/03/03/esmorzar-be-per-rendir-millor/ altre article us vam parlar de com hauria de ser un esmorzar previ a un partit que es jugués a mig matí, i vam incidir en fer-ho tres hores abans del partit. Però, **que fem quan els nostres fills, o nosaltres, hem de disputar un partit a primera hora del matí?** Molts nens del futbol base tenen partits a les **8:00 hores** o les **9:00 hores** del matí. Per tant, és evident que no hauran d'esmorzar tres hores abans, a les cinc de la matinada.

En aquests casos ens hem de concentrar molt en el **sopar del dia anterior**. El jugador haurà de tenir en compte aquest sopar la nit abans de jugar un partit a primera hora del matí. Un sopar que hauria de complir les següents condicions:

- Seria bo sopar, com a mínim, dues hores abans d'anar-se'n a dormir.
- El sopar hauria de ser ric en **hidrats de carboni** amb una mica de **proteïnes** i baixes en greixos.

Per exemple: Arròs saltejat amb verdures amb truita francesa i una fruita. O Macarrons amb salsa pesto (alfàbrega, all, pinyons i oli d'oliva), un tall de lluç amb un tomàquet al forn i fruita.

- Si ens anem a dormir abans de les 23:00 dormir, molt millor, ja sabeu que el descans és fonamental, i més abans d'un partit.
- L'esmorzar del dia de partit serà per completar les

reserves d'energia que ja tenim del sopar de la nit, i per tant poder rendir al màxim.

- **Realitzar un esmorzar lleuger** com a mínim una hora abans del partit. **Sense grans quantitats.** Rics en hidrats de carboni, però no en greix.

Per exemple: Got de llet amb un grapat de muesli i fruita o una torrada de pa amb formatge fresc i suc natural de taronja o un iogurt natural amb un grapat de fruits secs

- Recordeu de beure aigua a petits glops cada 20-30 minuts, més o menys, previs al partit.

Per últim es molt important menjar després del partit per tal de recuperar-nos correctament.

Font: Patri Caballero, nutricionista