

DORMIR 8 HORES DIÀRIES ÉS IDEAL PER UN FUTBOLISTA

9 març, 2018



El rendiment d'un jugador de futbol no només depèn del seu entrenament físic sinó que està sotmès a més factors. Un d'ells és el dormir.

Hi ha una frase feta que diu que un futbolista juga com s'entrena, però és molt cert que el seu rendiment en el camp no depèn exclusivament del treball físic que fa diàriament. Influeix molt el seu estil de vida i, concretament, les hores de somni.

Caps dels Serveis Mèdics de grans clubs de Primera Divisió asseguren que la son i el descans haurien de ser una part més de l'entrenament d'un futbolista. Per això recomanen als seus jugadores que dormin entre vuit i deu hores diàries.

Una de les conseqüències de la falta de descans nocturn és que sobrevingui una lesió, ja que la falta de descans augmenta el risc de que es produeixin, ja que el jugador perd agilitat i coordinació.

Fins i tot, abans d'un partit, la migdiada també hauria d'estar inclosa en la llista de recomanacions dels metges dels grans clubs. Però sempre amb un límit: no més de 30 minuts. El motiu principal és evitar la desorientació i confusió que pot provocar entrar en l'etapa de la son REM, de la que no resulta fàcil despertar. És recomanable practicar la migdiada abans dels partits ja que incrementa l'atenció i el rendiment físic.

Per aconseguir una son reparadora l'ideal és disminuir el consum d'alcohol, cafè, ginseng o refrescos de cola; incloure en la dieta aliments amb calci (llet, sardines o seitons) i

magnesi (fruits secs o aliments integrals), no prendre proteïnes com carns, ous o peix o limitar la ingesta de greixos.