

JUGAR I ENTRENAR AMB FRED

7 octubre, 2020

Amb l'arribada de la tardor canvien les condicions meteorològiques per jugar i entrenar a futbol. Una circumstància que hem de tenir en compte a l'hora d'utilitzar roba que protegeixi el nostre fred de les nits fredes d'entrenament o partits. El fred fa baixar les nostres defenses de l'organisme, i per tant, augmenta el risc de patir malalties respiratòries com la grip.

Per evitar complicacions ara que comença el fred és important protegir-nos amb roba esportiva més gruixuda, cuidar molt el descans, reduir l'estrès i cuidar l'alimentació. Haurem d'invertir més temps a l'hora de l'escalfament perquè la musculatura triga més en aconseguir la temperatura correcta per practicar l'esport en condicions.

Seguir recomanacions com aquestes ajudaran a preveure els símptomes del refredat comú o una inoportuna grip:

- Prendre vitamines. Sobretot vitamina C, que la trobem en els cítrics. El consum de vitamines fresques ens ajudarà a reforçar el nostre sistema immunitari. Afegir a la nostra dieta diària de tres a cinc fruites diàries de forma regular, garantint la ingesta d'aquests importants nutrients.
- El fred constitueix un dels pitjors enemics del múscul durant els mesos freds. Està comprovat que quan canvia la temperatura augmenten les lesions musculars, fins al punt que

arriben a duplicar-se. Per evitar-ho, és fonamental l'escalfament i els estiraments tant en els entrenaments com en els partits.

- Utilitzar roba d'abrigar, i en segons quines zones del territori, roba tèrmica. És important anar abrigat. Encara que quan fem exercici notem calor, hem de tenir en compte que el fred continua castigant el nostre cos.

- Després de l'exercici, o en ser substituïts en un partit, és necessari protegir-se amb roba d'abrigar ràpidament perquè el cos no es refredi de forma sobtada. La suor, en evaporar-se, disminueix la temperatura corporal i durant l'hivern aquesta disminució és molt ràpida. Els materials d'abric càlids i lleugers estan adaptats precisament per aquest ús esportiu.

- Els peus no hi han de passar fred a l'hora de practicar esport. És millor fer ús de mitjons més gruixuts o, fins i tot, un doble mitjó. Les noves tècniques tèxtils han revolucionat la roba tèrmica amb la utilització de fibres capaces d'eliminar ràpidament la suor en excés i de mantenir la superfície de la pell seca a una temperatura constant.

Per mantenir la calor del nostre cos en un ambient fred, el nostre organisme necessita tres quartes parts de la nostra energia per garantir la termoregulació del cos i la quarta part restant per la contracció muscular. Això és una constant tant si la temperatura exterior és freda o calorosa.

Una altra patologia molt habitual entre els futbolistes que s'aguditza amb els períodes de fred és la lumbàlgia. Aquest dolor d'esquena afecta un 28% dels esportistes.

A l'hora d'escalfar:

- **Escalfament amb fred de llarga durada:**

- 1- Activació dins del vestidor.

- 2- Sobre el terreny de joc, exercicis continus d'intensitat moderada/alta, amb poca pilota.

- 3- Evitar els cops musculars.

- **Amb pluja de curta durada:**

Bàsicament toc de pilota i activació general d'intensitat mitjana (també es pot activa dins del vestidor).

- **Amb neu:**

Activació dins del vestidor, segona part de l'entrenament tot amb la pilota i amb exercicis continus i intensos.