

L'ALIMENTACIÓ D'UN PORTER DE FUTBOL

13 octubre, 2020

Els porters realitzen esforços anaeròbics (no necessita respiració per realitzar-lo) breus, d'alta intensitat, per la qual cosa requereixen gran agilitat i potència. Malgrat que siguin esforços d'alta intensitat, els porters, a diferència dels jugadors de camp, necessiten menys energia i hidrats de carboni, però en contraposició, necessiten una mica més de proteïnes per la recuperació plàstica i mantenir una major massa muscular. Un porter consumeix 4,9 Kcal/minut (fins a 439 Kcal. Totals en un partit) i un jugador de camp fins a 17,4 Kcal/minut (fins a 1.567 Kcal. Totals en un partit).

La composició corporal

Els porters difereixen en mida i composició corporal dels jugadors de camp. Els porters solen ser més alts i més pesats, amb més teixit adipós i massa muscular. La mida més gran corporal també implica que es necessiten més calories per mantenir el balanç energètic i aquests aspectes físics s'han de tenir molt en compte per planificar l'alimentació d'un porter. Finalment l'edat pot afectar els requeriments energètics, aquests disminueixen amb l'embelliment, particularment després dels 30 anys.

Dieta recomanada

1. Alimentació prepartit:

Per mantenir les reserves energètiques al llarg de tota l'activitat esportiva és important consumir hidrats de carboni prèviament al partit. S'ha comprovat que els jugadors que inicien el partit amb reserves més altes de glucogen muscular van assolir un millor manteniment i majors intensitats de moviment. Una ingesta òptima és d'uns 6 g/kg/dia durant la setmana anterior al partit aconseguix mantenir les reserves elevades.

Si durant el partit el cos consumeix tots els depòsits de glucogen aquests triguen 48 hores a restituir-se.

2. Alimentació postpartit:

És important reposar les reserves de glucogen hepàtic i muscular a través de la ingesta de carbohidrats adequats. Perquè les reserves es reposin ràpidament s'han de consumir els carbohidrats immediatament després del partit (dintre dels 20 minuts després), ja que els enzims que sintetitzen glucogen estan més actives durant aquest temps. En general, la ingestió d'1-1,5 g/kg/h de carbohidrats d'alt IG ajuda a la màxima re síntesi de glucogen. La ingesta sempre 3 a 4 hores abans del partit.

La inclusió de proteïnes en la ingesta conjuntament amb els carbohidrats és recomanable per ajudar a la re síntesi del glucogen i millorar la reparació del teixit muscular. La llet seria un exemple, ja que conté de forma natural una mescla de carbohidrats i proteïnes.

S'aconsella que dies després del partit es consumin entre 1,5-2 g/kg/dia de proteïnes per fer front a les demandes.

3. Alimentació pels entrenaments

- Es recomana una ingesta de 1 g/kg de pes d'hidrats de carboni d'elevat índex glucèmic per una recuperació immediata.
- Per una recuperació d'una sessió d'entrenament de duració moderada (baixa intensitat es recomanen 5-7 g d'hidrats de carboni per pes.
- En una recuperació d'una sessió d'entrenament moderada o d'alta resistència (com en la pretemporada o per competicions)

de 7-10 g/kg de pes.