

# MENÚ PER JUGADORS DE FUTBOL DURANT ENTRENAMENTS I PARTITS

21 gener, 2022

La dieta per un futbolista, o qualsevol esportista, és clau per optimitzar el teu rendiment i resistència. El futbol és un esport de resistència. Les exigències nutricionals de la jugadora depèn de la teva posició en el camp.

## **Alimentació i futbol**

La durada d'un partit de futbol és de dues meitats de

quaranta-cinc minuts cada una. Els jugadors de futbol a més de potència en carrera, han d'executar destreses i prendre decisions tàctiques mitjançant la lectura del joc. La dieta per futbolistes, millora el rendiment esportiu i la funció cognitiva del jugador.

Els jugadors produeixen una despesa considerable d'energia en els canvis de direcció o en accelerar, desaccelerar, saltar, trotar, camina o estar aturat. Normalment, hi ha un alt nivell d'interacció física entre jugadors i oponents.

Cada partit inclou uns 1.000 episodis d'acció diferenciats i els jugadors canvien d'activitat cada 5 o 6 segons. Els migcampistes i els davanters cobreixen entre el 10 i 11 km per partit, els defensors laterals de 8 a 9,5 km, i fins i tot, el porter realitzar uns 4 km.

La intensitat mitjana d'un partit de futbol és del 75% de la capacitat aeròbica d'un jugador. Però hi ha una gran activitat anaeròbica. A la segona part del partit, sol disminuir un 40% la intensitat en carrera, la distància total coberta i el temps transcorregut en activitats d'intensitat elevada a causa de la fatiga. Per això el futbol es considera com un esport d'exigència metabòlica mixta.

És important tenir en compte els hàbits familiars, entrenaments nocturns, partits de cap de setmana, viatges i desplaçaments.

## **DIETA PER A FUTBOLISTES**

Dieta per futbolistes en pretemporada

La pretemporada sol durar d'un mes a tres mesos. En aquest període, la prioritat és reduir el percentatge de greix corporal i entrenar la resistència i la força muscular.

Una dieta planificada durant mesos, pot ressaltar el potencial genètic del jugador, sempre que es planifiqui d'acord amb les exigències energètiques dels entrenaments. La dieta per futbolistes s'ha d'ajustar en hidrats de carboni i greixos insaturats per subministrar l'energia necessària.

No són recomanable les dietes amb excessiva proteïna per potenciar la massa magra, sinó el consum equilibrat de proteïnes en tots els dinars i refrigeris, tenint en compte

les sessions.

### **Dieta durant la temporada**

Has de consumir suficients hidrats de carboni i electròlits abans durant i després dels partits/entrenaments per potenciar el rendiment i la resistència.

Intentar fer cinc dinars al dia. Consumir hidrats de carboni de baix índex glucèmic com avena, arròs, integral, quinoa, pasta integral, pa artesà, per maximitzar el teu rendiment. Inclou proteïna magra i greix favorable en cada dinar.

Evita els hidrats de carboni senzills que provenen de farines refinades o sucres perquè activen la insulina, l'emmagatzematge de greix i la inflamació per la qual cosa augmenta el risc de lesions.

Consumeix amb moderació fregits i greixos en la teva dieta per futbolistes, ja que es digereixen lentament i pot crear una sensació de pesadesa o indigestió durant el joc. Els dinars amb alt contingut en fibra, poden causar gasos o molèsties gastrointestinals durant l'acció intensa d'un partit de futbol.

Els piscofabis són molt importants per restaurar el glucogen i aportar aminoàcids per reparar els teixits, per exemple:

**DIA 1:** 1 Kiwi, 2 rodanxes de gall dindi, 6 anacards.

**DIA 2:** Rotllat de pernil i formatge, 1 poma, 6 ametlles.

**DIA 3:** Entrepà de salmó i alvocat (4,0 g de pa).

**DIA 4:** 2 rotllats de pernil serrà, 1 mandarina, 2 nous.

**DIA 5:** 1 iogurt, 1 fruita, 6 avellanes

**DIA 6:** Infusió 50 g de pa de pessic casolà.

**DIA 7:** Pinxo de truita.

### **Dieta el dia de partit**

El dia del partit has de dinar de 2 a 3 hores abans i beure suficients líquids per equilibrar la sacietat, retardar la fatiga i evitar les rampes durant el partit de 90 minuts, o de major durada en cas de pròrroga.

Els futbolistes consumeixen molt glucogen muscular durant els partits, a més es produeix una gran pèrdua de líquids per sudoració, és interessant que donis uns glopets a la teva beguda, en el descans i si t'apropes a la banqueta, per

reposar aquestes pèrdues.

### **Què menjar després d'un partit de futbol**

Per una recuperació ràpida i eficaç has de recarregar els dipòsits de glucogen, promoure el creixement i reparació muscular, i rehidratar-te.

Els primers 60 minuts són molt importants per la recuperació muscular, ja que és quan s'assoleix l'assimilació més gran de nutrients. La dieta de recuperació depèn dels objectius físics individuals:

– Si l'objectiu és augmentar la força i mida muscular, escull aliments amb alta densitat calòrica com sandwich (formatge, pernil, tonyina, pollastre, ou), ensalada de fruites amb iogurt, arròs amb llet semi, barretes de cereals (és preferible que aportin també proteïnes) o suplementos líquids de recuperació.

– Si la fi és reduir pes i percentatge de greix corporal, el teu Nutricionista esportiu hauràs d'ajustar la dieta per a futbolistes amb criteris de restricció calòrica. Un exemple. Un exemple de pisolabis post entrenament o competició seria una peça de fruita de temperada, 2 (ronxes de fiambre magre i 2 nous.

### **Importància de la hidratació en futbol**

La hidratació és molt important. Durant la pràctica esportiva intensa solen produir-se canvis en el pes corporal, provocats principalment per la pèrdua d'aigua en forma de suor i la respiració.

Les dues hores abans del partit has d'ingerir líquids per compensar les pèrdues posteriors. És rellevant també beure durant el partit de forma repartida cada 20-30 minuts una beguda esportiva o aigua per reposar a més les sals perdudes amb la suor.

La hidratació post exercici és molt important per assegurar una ràpida rehidratació. Pots preparar la teva pròpia beguda isotònica a casa, per reposar electròlits i les reserves de glucogen.

### **Suplements en el futbol**

Els requeriments nutricionals no són els mateixos per tots els

esportistes. El futbol implica molt desgast físic per part dels jugadors, per això, hauràs d'ajustar la teva dieta per futbolistes, per potenciar el teu rendiment sense tenir cap mena de diferència nutricional.

És convenient protegir les teves cèl·lules enfront de l'esforç de l'entrenament que genera inflamació i radicals lliures. Per reduir la inflamació, regenerar les fibres musculars i prevenir lesions pots prendre un suplement d'àcids grassos omega-3 m.

Per recuperar energia en el descans pots prendre un gel a base de fructosa però sempre amb aigua. Les barretes i batuts són interessants per a després de l'entrenament de resistència o del partit per recuperar energia i aportar aminoàcids de fàcil assimilació.

La creatina és un dels suplementes més utilitzats, ja que millora el rendiment en activitats d'intensitat elevada i períodes de recuperació curts. La càrrega de creatina és de 20-30 g/dia durant 5 dies. Es deu repartir en algunes presses. En fase de manteniment la dosi és de 2-5 g/dia. Recorda prendre la creatina conjuntament amb els teus dinars. Sol afavorir l'augment de pes per retenció de líquids (1 kg en cinc dies).

La cafeïna redueix la percepció d'esgotament a dosi de 20 mg/kg. El seu efecte màxim es produeix als 40-60 minuts. En el futbol és important mantenir en bon estat les articulacions i tendons. Les ajudes ergogèniques (milloren el rendiment esportiu) com col·lagen, àcid hialurònic, magnesi o antioxidants t'ajudaran a cuidar aquestes estructures corporals.

Quan es duguen a terme activitats físiques extremes poden donar-se deficiències de vitamines. Si ets vegetarià, el teu nutricionista esportiu t'ajudarà a equilibrar la teva dieta. La vitamina B12 pot estar compromesa en dietes veganes.

Si tens alguna mena d'al·lèrgia o intolerància o evites algun aliment perquè no et notes malament, és necessari consultar-lo amb el teu nutricionista i descartar la presència d'alguna carència o paràmetre alterat.