

# CONSELLS BÀSICS D'ALIMENTACIÓ PER UN BON RENDIMENT

25 maig, 2022

En els darrers anys, la nutrició ha estat motiu d'interès per part de jugadors i del cos tècnic d'equips professionals, que cada vegada més, són conscients dels seus beneficis. La preocupació amb la nutrició i hidratació tenen un clar objectiu que és el d'afavorir a l'atleta l'aportació energètica i els nutrients necessaris per garantir el

rendiment durant un partit o un entrenament.

També és important per assegurar el pes ideal, recuperar el jugador més ràpidament d'eventuals traumes i lesions provocades en entrenaments i partits, tenint sempre com a finalitat final la salut del jugador. A part d'això, l'alimentació adequada dona altres beneficis com: preservar la composició corporal, afavoreix el metabolisme, emmagatzemar energia en forma de glucogen, retardar la fatiga i ajudar en la hipertròfia muscular.

Els jugadors de futbol a escala professional necessiten molt el seu cor per respondre a les exigències dels entrenaments i partits, però els jugadors amateurs o semiprofessionals encara haurien de cuidar més aquest aspecte, ja que a més dels entrenaments i partits tenen una vida laboral que fa que la despesa física, sigui encara major i per això la necessitat d'alimentar-se de forma adequada és fonamental.

Una dieta ha de ser variada ha de satisfer les exigències d'energia per l'activitat i la seva recuperació, i que estigui basada en aliments rics en nutrients com les verdures, fruites, mongetes, llegums, cereals, carn magra, peixos i lactis o algun d'aquests grups alimentaris que assegurin la ingesta adequada de vitamines i minerals necessaris.

### **Hidratació**

La ingesta adequada de líquids és important abans, durant i al final dels entrenaments i partits. La ingestió líquida manté l'equilibri electrolític i regula la temperatura corporal. Una mala hidratació disminueix la capacitat de rendiment i pot portar a un quadre greu com el cas de cop de calor, en temperatures elevades.

### **Alimentació abans de l'entrenament**

Perquè el jugador arribi al camp ben preparat, els seus músculs han de tenir bastant carbohidrat. Alguna ingesta d'aliments rics en aquest nutrient i que tingui facilitat de digestió, com: fruites, sucs de fruites, galetes i pa. El millor és que es mengi amb antelació o que sigui quelcom lleuger en cas de poca disponibilitat de temps.

Alimentació abans d'un partit de futbol

Tot ha de començar amb un bon sopar el dia anterior al partit. S'ha de sopar com a mínim dues hores abans d'acostar-se i els aliments han de ser de fàcil digestió: pasta o arròs cuit, ensalada vegetal, peix magre o truita a la francesa, fruita i iogurt o pa, i també i principal, aigua.

### **El dia de partit, recomanacions**

- L'últim menjar abans del partit ha de terminar com a mínim tres hores abans, per permetre que l'estómac realitzi la digestió i evitar molèsties gastrointestinals.
- El menú ha d'estar format per aliments rics en carbohidrats, sense moltes proteïnes i amb poques grasses.
- No ingerir grans quantitats.
- Evitar salses, els picants i les espècies.
- No és convenient beure molt líquid durant el dinar, perquè dificulta la digestió.
- S'ha de menjar a poc a poc i mastegant bé els aliments.

### **Durant el partit**

A mesura que van passant els minuts del partit el glucogen muscular disminueix provocant la fatiga i amb això la disminució en l'efectivitat d'execució dels moviments tècnics i tàctics. El consum de begudes amb hidrats de carboni al descans del partit, assegura la hidratació de l'organisme i el manteniment dels nivells de glucosa a la sang.

### **Després de l'entrenament o partit**

Durant el partit, el nostre cos sua i crema greix i hidrats de carboni per produir l'energia suficient per poder portar a terme l'activitat. Això fa que perdem masses nutrients i que desequilibrem els nivells que té el nostre cos. Si el partit ha estat intens és probable que hàgim perdut pes, en funció d'haver perdut líquid i que es va reposant a mesura que es va bevent i alimentant-se. És necessari prendre aliments rics en hidrats de carboni i proteïnes amb una baixa aportació de greix al llarg de les dues hores immediates a l'esforç. En aquest període, el cos està més receptiu assimilarà millor els nutrients. Amb la qual cosa es produirà una reconstrucció muscular que durarà fins a 48 hores. Per afavorir la relaxació dels nostres músculs i que es

recuperin abans és important ingerir aliments rics en potassi com poden ser els plàtans, fruita deshidratada o verdures, o també es pot acudir a l'ajuda de complexos vitamínics que ens ajudaran bastant a l'hora de recuperar-nos.