

CONSELL PER ENTRENAR A L'ESTIU

13 juliol, 2023

Mantenir una rutina d'entrenament saludable durant l'estiu resulta complicat. Però com a futbolistes, tenim l'obligació de mantenir-nos en forma per arribar a la tornada a la competició, a finals d'agost o principis de setembre, en forma. Així i tot entrenar durant l'estiu requereix complir una sèrie de requisits per adaptar la nostra activitat física

a les condicions exigents dels estius, any rere any, més calorosos. Haurem de tenir en compte una sèrie de requisits:

- Escollir bé les hores del dia en les quals haurem d'entrenar.
- Estar molt pendents de la nostra hidratació.
- Utilitzar robes i material esportiu adequats per la forta calor.

Entrenar a l'estiu

1. Quines són les hores idònies

És important evitar les hores amb més calor del dia. Aquestes hores solen ser entre les 12.00 i les 16.00 hores. Les hores més idònies per entrenar són el matí o la nit.

2. Protegir-se del sol

He d'aplicar-nos protector solar abans de sortir de casa i portar una gorra per protegir el nostre cap. Si fem esport a l'aire lliure serà necessari protegir-se del sol amb protectors solars varies vegades durant tot el dia.

3. Posem-nos roba adequada

Hem d'evitar l'excés de calor corporal, i per això haurem d'usar vestits lleugers que siguin transpirables per aconseguir mantenir el nostre cos més fresc durant l'exercici físic. La roba de protecció UV és la recomanable.

4. Hidratació

No tenir el nostre cos hidratat és un risc a l'hora de practicar esport a l'estiu. L'alta temperatura i la sudoració, augmenten la pèrdua de líquids i electròlits. Mantenir-se hidratat abans, durant i després de l'exercici és la nostra obligació com a esportistes.

Mantenir la hidratació durant les dues posteriors a l'entrenament per accelerar la recuperació muscular.

Alimentació recomanada per l'estiu

És important mantenir una dieta adequada durant l'entrenament a l'estiu. La hidratació és fonamental, per la qual cosa haurem de consumir aliments amb un alt contingut d'aigua com fruites (meló, síndria, maduixes, kiwi) sempre millor en peces de fruita que no pas en suc natural.

Haurem d'ingerir aliments rics en proteïnes, com les carns,

peixos, ous i llegums, per fomentar la recuperació muscular després de l'exercici.

Riscs de l'entrenament a l'estiu.

1. Cop de calor

És una patologia molt greu que pot passar a l'estiu per l'abundant calor i humitat. Els símptomes inclouen marejos, nàusees, problemes de la pell, mal de cap, febre i sudoració excessiva. Per evitar el cop de calor hem de beure aigua abans, durant i després d'entrenar-nos.

2. Maldecaps i marejos

Els dolors de cap i marejos poden sobrevenir durant l'entrenament a l'estiu per culpa de la nostra exposició al sol i la deshidratació. Beure aigua, evitar el sol al migdia, utilitzar roba adequada i mantenir una dieta saludable, és necessari.

3. Problemes de pell

- Protegir-se del sol com a cremes solars amb un factor de protecció adequat i cobrint la pell amb roba adequada.
- Usar gorres, mocadors per protegir-se la pell.
- Escollir roba lleugerament folgada i transpirable per mantenir el cos fresc i sec.
- La roba, gorres i barrets han de ser de colors clars per reflectir la llum solar.
- Relaxa't refresca't en llocs frescos i amb ombra.
- Si experimentes picor o taques a la pell, hidrata la pell amb cremes i locions.