

COM HEM D'ENTRENAR A L'ESTIU

2 agost, 2024



Desconnectar del futbol a l'estiu es una necessitat per a tots. Quan finalitza la temporada i comencen les vacances (la majoria d'equips ja heu acabat d'entrenar i no torneu fins a mitjan agost o setembre), s'obre un període de temps en què la majoria dels nens i nenes, o joves en general, abandonen la rutina dels entrenaments setmanals, pel sol, la platja, els viatges.

Pels amants del futbol, mai hi ha descans, ni tan sols a l'estiu. Moltes vegades, amb el final de la temporada, comencen els camps i els tornejos, i molts nens i nenes no deixen d'entrenar, de competir. No només és recomanable desconnectar, sinó que és molt necessari. I no només pels xavals, també pels pares i mares, entrenadors, directores esportius, i per tots aquells que viuen pendents del futbol formatiu i de competició.

Els experts en el futbol, sobretot els entrenadors, coincideixen que almenys durant tres setmanes, és convenient

que els nens o nenes abandonin la rutina d'aquest esport; això sí, sense deixar de fer exercici per mantenir-se actiu, sent recomanable practicar qualsevol altra disciplina. I a l'estiu és molt viable: natació a la piscina, la platja per córrer banyar-se jugar a voleibol, senderisme, pàdel i surf, piragua, esports amb raqueta...

No podem oblidar-nos de la natació. Sense dubte, és un dels esports més complets que existeixen, i per això que tots els preparadors físics ho recomanen, fins i tot per recuperar algunes lesions. Podem anar a la piscina, a la platja, a qualsevol dels rius i aprofitar el dia per nadar una estona, bussejar i passar el dia en moviment, una cosa que a més ens serveix per refrescar-nos, que falta ens farà.

Tots necessitem un període de vacances per descansar i oblidar les nostres rutines . Carregar piles. Doncs els nos i noies també, els entrenadors, tots. L'agost és un mes perfecte per descansar, passar temps en família i amb els amics, per tornar l'1 de setembre amb les bateries plenes per la temporada que està per venir i que sense dubtar serà igual o més apassionant que el que hem finalitzat.