

# FRED INTENS I FUTBOL



L'arribada d'aquest fred polar que s'espera durant tot aquest cap de setmana l'hem de tenir molt en compte a l'hora de realitzar els nostres entrenaments i partits. Amb el fred, es produeix una disminució de les defenses dels organismes, augmentant el risc de patir malalties respiratòries com són les gripes, o l'asma. Per evitar aquestes complicacions, és molt important cuidar el descans, reduir l'estrès i cuidar l'alimentació. A més a més, necessitaríem més temps per l'escalfament, ja que la musculatura triga més a assolir la temperatura idònia per realitzar amb condicions el nostre esport favorit.

Aquestes recomanacions us ajudaran a prevenir els símptomes d'un refredat comú o una grip inoportuna:

**1.- Prendre vitamines:** Sobretot vitamina C que trobem en els cítrics (taronja, mandarines..). Prendre verdures fresques que ens ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari. Fruïtes en la teva dieta diària de manera regular, així garantiràs la ingesta d'aquests importants nutrients.

**2.- El fred és un dels enemics del múscul durant els mesos més freds** de l'any, i més en aquests dies. S'observen un augment de lesions musculars, fins al punt que arriben a duplicar-se. Per això, és fonamental l'escalfament i els estiraments tant als entrenaments com en els partits. La immobilització en posició estesa o contraïda provoca un augment de la longitud del múscul, desenvolupant una major tensió abans del trencament.

**3.- Utilització de roba tèrmica:** Ajuda a mantenir el múscul en les millors condicions per fer exercici. És molt important abrigar-se sobretot si fem exercicis en exteriors: malgrat que fent exercici notem calor, s'ha de tenir molt en compte que el fred continua existint i sent intens.

**4.- Després de l'exercici, posar-se la roba d'abrigar ràpidament** perquè el teu cos no es refredi de forma brusca. La suor en evaporar-se disminueix la temperatura corporal i durant l'hivern aquesta disminució és molt brusca. Els materials d'abric, càlids i lleugers estan adaptats a aquest ús esportiu.

**5.- És molt important que els peus no passin fred a l'hora de fer esport.** És millor utilitzar un mitjó més gruix o fins i tot un doble mitjó. Hi ha mitjons que han revolucionat la roba tèrmica: utilitzen unes fibres capaces d'eliminar ràpidament la suor en excés i de mantenir la superfície de la pell seca a una temperatura constant.

Per conservar la calor del cos en un ambient fred, el nostre organisme necessita tres quartes parts de l'energia. Però això és una constant: sigui la temperatura exterior que sigui (calenta o freda), tres quartes parts de l'energia utilitzada serveix per garantir la termoregulació del cos i un quart per la contracció muscular.

Altra patologia molt freqüent entre els futbolistes és el dolor d'esquena: lumbàlgia. Es dona en un 28 per cent d'esportistes, aguditzant-se en els períodes d'any amb més fred

Abans hem parlat de la importància dels escalfaments. Donem un consell per finalitzar:

### **1.- Escalfament amb fred de llarga duració:**

1. **a)** Activació dins del vestidor
2. **b)** Fora, exercicis continus d'intensitat moderada/alta, poca participació amb la pilota.

Els cops musculars amb fred s'han d'intentar evitar.

**2.- Amb pluja de curta duració:** Principalment tot amb pilota i d'activació general d'intensitat mitjana (es pot activar dins del vestidor).

**3.- Amb neu:** Activació dins del vestidor, segona part de l'entrenament tota amb pilota amb exercicis continus i intensos.