

# CONSELLS BÀSICS PEL BON RENDIMENT DELS FUTBOLISTES



En els últims 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. També comencen a afegir-se cada dia més equips amateurs.

La preocupació amb la nutrició i la hidratació té com un clar objectiu que és afavorir al futbolista l'aportació energètica i els nutrients necessaris per garantir el seu rendiment.

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

Els jugadors de futbol en l'àmbit professional, necessiten el seu cos per respondre a les exigències dels entrenaments diaris i partits, però els amateurs o semi professionals haurien de cuidar-se més en aquest aspecte, ja que a més dels entrenaments i partits tenen una vida laboral que fa que el desgast físic encara sigui major. Per aquesta circumstància necessiten alimentar-se d'una forma adequada.

Una dieta ha de ser variada i, molt important, que satisfaci les exigències d'energia per l'activitat esportiva i la posterior recuperació. Una alimentació que s'ha de basar en aliments rics en nutrients com les verdures, fruites, mongetes, llegums, cereals, carn magra, peix i làctics.

### **Hidratació**

La ingestió adequada de líquids és important abans, durant i al final dels entrenaments i partits. Beure líquids 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 és el cas d'un cop de calor, amb temperatures molt elevades.

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

Perquè el jugador arribi al camp ben preparat, els seus músculs han de tenir bastant carbohidrat. La recomanació és ingerir elements rics en aquest nutrient i que siguin fàcils de digerir com: fruites, suc de fruites, galetes i pa. És millor menjar-los amb l'antelació suficient. En el cas de tenir poca disponibilitat de temps, millor prendre alguna cosa lleugera.

### **Alimentació abans d'un partit de futbol**

En aquest sentit, és molt important el sopar de la nit anterior al partit. S'ha de sopar dues hores abans d'acostar-se i els aliments han de ser fàcils de digerir: pasta o arròs cuit, ensalada vegetal, peix o truita a la francesa, fruita o iogurts o pa, sense oblidar el beure, principalment aigua.

### **Dia de partit**

- L'últim dinar abans del partit hauria de ser com a mínim tres hores del seu inici, per permetre que l'estómac realitzi millor la digestió per evitar molèsties gastrointestinals.
- El menú ha d'estar format per aliments rics en carbohidrats, sense moltes proteïnes i pocs greixos.
- No ingerir grans quantitats.
- Evitar les salses, els picants i les especies.
- No és convenient beure molt de líquid durant el dinar perquè dificulta la digestió.
- S'ha de menjar a poc a poc i masegant 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 de l'efectivitat d'execució dels moviments tècnics i tàctics. El consum de begudes amb hidrats de carboni en el 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 comporta la pèrdua de masses nutrients desequilibrant 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. Aquests nivells es van 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 i 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 recuperen com més aviat millor és important ingerir aliments rics en potassi com poden ser els plàtans, fruita deshidratada o verdures. També poden ajudar complexos vitamínics que ens ajudaran bastant a l'hora de recuperar-nos.