

ENTRENAMENT INVISIBLE: ALIMENTACIÓ I DESCANS

Sovint lesions i rendiment van unides a la **ALIMENTACIÓ I EL DESCANS**. Igual que l'entrenador planifica els seus entrenaments, és important que el **jugad@r planifiqui la dieta i descans, adaptada a horaris i activitats**. Un esportista pot estar molt fort@, ràpid i resistent/a, però si els hàbits de son i l'alimentació són inadequats afavoreixen la fatiga muscular, les sobrecarregues i les lesions.

Un esport de resistència com el bàsquet que combina períodes de moviment lent i continu amb altres d'explosius i ràpids, cal subministrar prou **energia i líquid**. En aquests tipus d'activitat el cos s'abasteix de greixos, de proteïnes i de carbohidrats en equilibri, sense deixar de costat les vitamines i els minerals.

Quan es practica exercici físic de intensitat mitja alta de més 60 minuts tres dies a la setmana, el cos té una despesa calòrica i energètica més alta, que s'ha de equilibrar amb més quantitat i aliments de tota mena.



ERRORS COMUNS....

L'error més gran que solem fer és ESMORZAR POC I SOPAR MOLT. En l'esmorzar necessitem omplir el nostre magatzem per l'activitat diària, i a la nit cal reposar la despesa però no amb excés perquè dormint les necessitats no son tan altes.



Un error comú és no berenar. Si dinem a les 14h i entrenem a partir de les 19h; ens passaríem 5 o 6 hores sense menjar!!!

Mengem doncs a les hores que el cos se'n pot beneficiar i tingui suficient energia durant les hores d'entrenament: **INGERIR NUTRIENTS 2 O 3 HORES ABANS DE REALITZAR ACTIVITAT FÍSICA.**

També és un **error menjar massa amb un marge de menys de 2 hores respecte l'entrenament o partit**, el cos emprarà energia en fer la digestió, i tu necessitaràs aquesta energia per practicar exercici físic.

EL DESCANS...

Després d'exercici físic intens, el cos et demana repòs. A través de la son es compleix una funció reparadora dels teixits, creixent noves cèl·lules i es recuperen de l'activitat diària. **Com a mitjana hauríem de dormir 8 hores**, i quan et recuperes d'una malaltia o lesió necessites dormir més.

Si els horaris d'estudi t'ho permeten és molt recomanable i recuperador realitzar 20 minuts de migdiada.

En certes èpoques que tens menys temps per dormir (un examen inesperat, un treball d'última hora) i vas especialment cansat/da dedica més atenció personal a l'escalfament, activació de la musculatura i als estiraments...quan més cansats estem més esforç mental i de concentració.

SAPS QUE...

- ✓ El cervell es nodreix de proteïnes (*carn, el peix, els ous, els fruits secs, la llet i els seus derivats*) Una dieta baixa en proteïnes tindrà una repercussió negativa sobre la ment; falla la capacitat intel·lectual. És un problema que es fa palès en els casos d'anorèxia.
- ✓ Quan tens set vol dir que la quantitat d'aigua que hi ha a la sang comença a disminuir i la sang es torna una mica més espessa. Una part del cervell percep aquest fet i envia senyals al cos indicant que necessita més líquid. **NO ESPERIS A TENIR SET!** Veu aigua sovint.
- ✓ Nombroses enquestes nutricionals a l'adolescència, assenyalen com a aspectes negatius: esmorzars deficientes, monotonia alimentària, escàs consum de verdures (crues i cuites), fruita, peix, abús de Snack, excessiu consum de refrescs i la incorrecta distribució d'aliments durant el dia.
- ✓ Un 25% d'adolescents no esmorza abans de sortir de casa

Propers articles :

- Horaris i recomanacions nutricionals pre i post competició.
- Pares: la importància de les analítiques i els suplementes vitamínics.