



## **ENTIENDE LA NUTRICION COMO UNA ESTRATEGIA CLAVE PARA GANAR UN PARTIDO. NUTRICION PARA ENTRENADORES DE FUTBOL.**

En los últimos años, la nutrición ha sido motivo de interés por parte de jugadores y del cuerpo técnico de equipos profesionales, que cada vez más, son conscientes de sus beneficios. La preocupación con la nutrición e hidratación tiene un claro objetivo que es el de favorecer al atleta el aporte energético y los nutrientes necesarios para garantizar el desempeño físico.

Tener una buena composición corporal que nos ayudará a mejorar la recuperación del jugador más rápidamente de eventuales traumas y lesiones provocadas en entrenamientos y partidos.

Una alimentación insuficiente también afecta negativamente sobre las destrezas y la función cognitiva del jugador.

La nutrición forma parte del entrenamiento invisible para mejorar el rendimiento, la prevención de lesiones y facilitar la recuperación .

### **TEMARIO:**

La nutrición como entrenamiento invisible:

- Mejora del rendimiento deportivo.
- Prevención de lesiones.

Composición corporal en futbolistas:

- Importancia de la composición corporal en el juego.

Nutrientes importantes en el futbol

Hidratación:

- Estrategias de hidratación
- Peligros deshidratación
- Reposición de líquidos perdidos en entrenamiento/partido
- Elección de bebidas

Alimentación período competitivo:

- Diferencias días entrenamiento.
- Ingestas pre partido
- Qué tomar durante el partido
- Estrategias de recuperación nutricional post partido.

Ayudas ergogénicas con evidencia científica en el futbol. Suplementos de nutrición deportiva.

Importancia de la nutrición en recuperación/readaptación de lesiones:

Nutrientes importantes para optimizar la recuperación del jugador lesionado