



Estratègies per la hidratació en el futbol

MUTUALITAT FCF | 24/08/2021

La importància del consum d'aigua i carbohidrats durant l'exercici, en l'inici de les competicions de la nova temporada.



La nova temporada 2021-2022 s'inicia enmig d'un clima estiuenc i calorós. Els nostres jugadors poden aconseguir, a través de la hidratació, un benestar i un rendiment òptims aprenent els aspectes pràctics de:

1. Quin tipus d'aliments i begudes cal ingerir;
2. Quan s'ha de consumir aquests aliments o begudes;
3. Si s'han de consumir durant l'exercici.

Tu com a jugador, els teus entrenadors i directors tècnics han d'ajustar les recomanacions generals d'ingesta de begudes per determinar la **fórmula adequada per tu**. Per exemple, has d'identificar la teva quantitat de sudoració durant l'exercici i adaptar els hàbits de beguda segons correspongui.

A mesura que aprenguis a combinar la ingesta de líquids i combustible amb la demanda d'energia durant l'exercici, no sols correràs més distància i a major velocitat a la segona meitat del partit, si no que també ajudarà a mantenir la teva habilitat i criteri en circumstàncies en les quals, d'una altra manera, estaries fatigat. **Els partits moltes vegades es defineixen en els darrers minuts i els jugadors fatigats corren més risc de**



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

lesionar-se.

¿Què beure, quant i quan?

Evita la deshidratació durant l'entrenament i la competició mitjançant la ingesta d'aigua o begudes esportives. Aprofita per beure durant el partit, el preescalfament o al descans. Durant l'escalfament, el preparador físic o entrenador haurien d'organitzar recessos per la rehidratació dels jugadors d'acord a la intensitat del partit i la temperatura.

Tracta d'adaptar les sessions de rehidratació a la pèrdua de suor durant l'entrenament. No és necessari beure el que s'hagi perdut en pes corporal, però la pèrdua de líquids no hauria d'excedir el 2% del pes corporal (per exemple: 1kg per una persona de 50 kg, 1,5 kg per 75 kg i 2 kg per una persona de 100 kg).

Veient que els efectes negatius de la deshidratació en un entrenament de gran intensitat són majors en climes càlids, adapta les teves sessions d'hidratació a aquestes condicions per minimitzar la pèrdua total de líquid en el teu cos. Per exemple, aprofita per beure en un recés del partit o inclou pauses de rehidratació durant l'entrenament.

No beguis més del que el teu cos perd en suor, si no augmentarà el pes durant l'exercici.

Quan es necessita més que **aigua**?

Si s'esgota l'energia emmagatzemada durant els partits de futbol, això pot resultar ser un gran problema, especialment per aquells jugadors en posicions mòbils o que solen córrer molt durant el partit. Una estratègia és consumir una alta dosi de carbohidrats mitjançant líquids, elevat les reserves de carbohidrats fins el partit i ingerint més racions durant la competició. Això permet l'augment de rendiment d'aquests jugadors.

La millor ingesta de fluids i combustible no solament hauria de permetre que els jugadors corrin més ràpidament i per més temps en la segona meitat del partit, si no que també ajuda a mantenir les seves habilitats i el raonament en moments en els quals els jugadors acabarien extenuats. Els partits es guanyen o es perden, moltes vegades, en els últims minuts del duel, i els jugadors fatigats són més propensos a patir lesions.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



L'ús de begudes esportives comercials amb un contingut aproximadament d'un 4 a 8% de carbohidrats (4 a 8g/100 ml) permeten cobrir al mateix temps les necessitats de carbohidrats i fluïds en quasi tots els casos. Els beneficis de la ingesta de carbohidrats que són associats amb el rendiment són d'aproximadament 20 a 60 g per hora.

També s'hauria de sumar el sodi als líquids ingerits durant els exercicis que duren més de 1 a 2 hores o per persones que perden gran quantitat de sodi en funció a la seva activitat (per exemple: més de 3 a 4 grams de sodi).

La **cafeïna** està present en la majoria dels menjars i begudes habituals i pot augmentar la resistència durant exercicis prolongats. Es poden obtenir aquests beneficis al consumir una dosi relativament baixa de cafeïna, com la que habitualment s'ingereix en moltes cultures (per exemple: aproximadament 1.5 mg/kg de pes corporal, el que equival a una tassa de cafè o a 500-750 ml d'una beguda amb cola).

Com saber quanta suor es perd?

Controla el teu pes abans i després de com a mínim una hora d'exercicis en condicions



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

similars a les de una competició o pràctica rigorosa.

Per això, has de pesar-te lleuger de roba, amb els peus descalços i després d'haver-se assecat amb una tovallola la suor, i el més aviat possible (10 minuts després de l'esforç físic). Anoti el volum de litres de líquid i ingerits durant l'exercici.

$$\text{Pèrdua de suor} = \text{Pes corporal abans de l'exercici (K)} - \text{pes corporal després del exercici (K)} + \text{líquids ingerits durant l'exercici (L)}.$$

Per convertir la pèrdua de suor per hora, divideix el temps d'exercici en minuts i multiplica aquesta suma per 60.

Rehidratació després de l'exercici

La recuperació després de l'exercici és part de la preparació per la pròxima sessió d'exercicis, i el reemplaçament de la suor perduda és una part essencial d'aquest procés. Ambdós, l'aigua i la sal perduda en la suor han de ser recuperats. S'ha de beure aproximadament d'1,2 a 1,5 litres de líquid per cada quilo de pes perdut en l'entrenament o la competició. Les begudes haurien de contenir sodi (la principal pèrdua de sal en la suor) si no s'ingereix cap altre aliment. Les begudes esportives que contenen electròlits són útils, però molts aliments poden suplir la sal que es necessita. Una petita quantitat extra de sal pot ser afegida als dinars quan la pèrdua de sal és alta, però la sal ha d'utilitzar-se amb precaució.