



LA IMPORTÀNCIA DEL SOPAR SI ES JUGA UN PARTIT A PRIMERA HORA DEL MATÍ

Què fem quan els nostres fills, o nosaltres mateixos hem de disputar un partit a primera hora del matí? La Mutualitat Catalana de Futbolistes dóna uns consells pràctics per saber com hem d'actuar en aquests casos.

En l'article 'Esmorzar bé per rendir millor' es parla de com hauria de ser un esmorzar previ a un partit que es jugués a mig matí, i s'incideix en fer-ho tres hores abans del partit. Ara bé, molts jugadors i jugadores de futbol base tenen partits a les 8:00 o les 9:00 hores del matí. Per tant, és evident que no hauran d'esmorzar tan aviat.

En aquests casos ens hem de centrar en el sopar del dia anterior. El jugador haurà de tenir en compte què menjar abans de jugar un partit a primera hora del matí. El sopar hauria de complir les següents condicions:

- Sopar, com a mínim, dues hores abans d'anar-se'n a dormir.
- El sopar hauria de ser ric en hidrats de carboni amb una mica de proteïnes i baix en greixos. Per exemple: arròs saltejat amb verdures, amb truita francesa i una fruita. O macarrons amb salsa pesto (alfàbrega, all, pinyons i oli d'oliva), un tall de lluç amb un tomàquet al forn i fruita.
- Es recomana anar a dormir abans de les 23:00 hores. El descans és fonamental, i més abans d'un partit.

- L'esmorzar del dia de partit serà per completar les reserves d'energia que ja tenim del sopar i, així, poder rendir al màxim.

- Realitzar un esmorzar lleuger com a mínim una hora abans del partit, sense grans quantitats. Ric en hidrats de carboni, però no en greix. Per exemple: un got de llet amb un grapat de cereals i fruita. O una torrada de pa amb formatge fresc i suc de taronja natural. O un iogurt natural amb un grapat de fruits secs.

- Abans del partit, recordeu beure aigua a petits glops cada 20-30 minuts, més o menys.

Per últim, és molt important menjar després del partit per tal de recuperar-nos correctament.

Patri Caballero, nutricionista.
