



FICHA N° 8: FÚTBOL

EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE

La nutrición en el deporte

FÚTBOL

COMPLEJIDAD

Los deportistas

DEBEN RECORRER LARGAS DISTANCIAS Y GENERALMENTE CON FRECUENCIAS A ALTA INTENSIDAD

COMBINAN EJERCICIOS DE POTENCIA, FUERZA Y RESISTENCIA

REALIZAN MOVIMIENTOS CORTOS E INTENSOS

Complejidad de analizar el gasto energético del jugador de fútbol

Se deberán analizar bien las semanas de los deportistas, ya que no serán todas iguales.



Standing



Walking



Jogging (trote)



Running (intensidad media)



HRS (intensidad entre 16-19km/h)



Sprinting

Se deberán detectar los días con mayor intensidad, más metros, más acumulación de kilómetros. Periodizar las semanas y así poder replicar el menú en los días de más gasto energético.

Tener siempre presente lo que se gasta tanto en el entrenamiento como fuera del entrenamiento.

En deportes de ALTA DENSIDAD el GLUCÓGENO MUSCULAR es el principal combustible utilizado

OBJETIVO

Intentar mantener las reservas de **GLUCÓGENO** y el **ESTADO DE HIDRATACIÓN**

Cualquiera de estas dos cosas que **NO** se hayan realizado correctamente, el futbolista lo va a sentir durante el partido



COMIDA PRECOMPETENCIA

CHO

4g HC / Kg de Peso

1g HC / Kg de Peso

4 horas previas

1 hora previa

Importante para cargar el glucógeno en hígado.

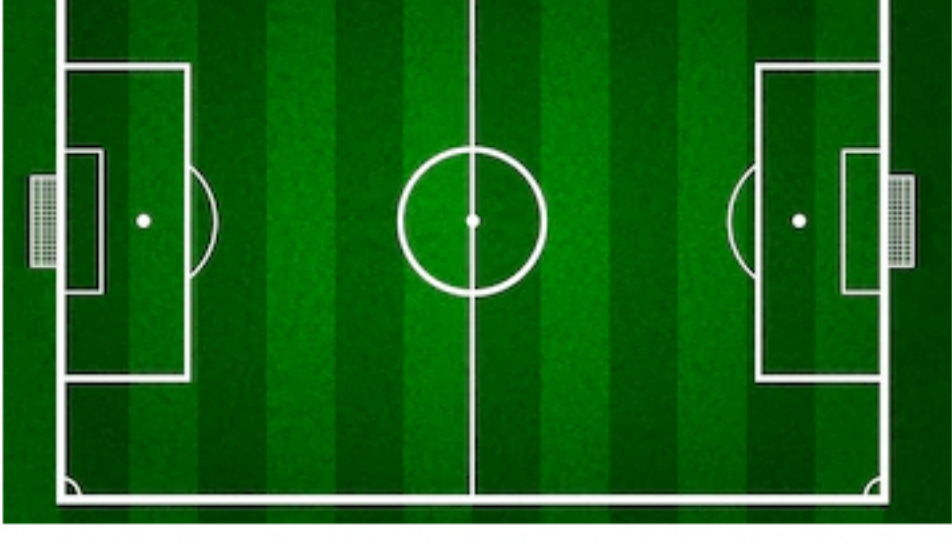
Las reservas en el músculo se cargan en la semana.

OBJETIVOS

Rellenar los depósitos de glucógeno del hígado
Prevenir problemas gastrointestinales

CARBOHIDRATOS Y ENERGÍA

El promedio del ingreso energético suele igualar el promedio del gasto energético

	-5	-4	-3	-2	-1	PARTIDO	+1
GASTO	▲	▲▲	◀▶	◀▶▲	▼		▼▼
INGRESO	◀▶	◀▶	◀▶	◀▶	▲▲▲		◀▶▲

▶ **Altas tasas de entrenamiento** ◀

▶ **Reposo y recuperación** ▶

Los días más alejados del partido se suelen hacer más gastos físicos. Mientras que con la alimentación se suele hacer a la inversa.

Se carga con carbohidratos los días previos al partido.

Los atletas de alto rendimiento suelen equilibrar sus ingresos con sus requerimientos, casi intuitivamente o a veces sin darse cuenta

Entonces con preguntar que se consume, se puede ajustar lo que haga falta sin necesidad de que el deportista tenga que estar contando carbohidratos constantemente.

Ejemplo del menú el día previo al partido, con elevada cantidad de alimentos con carbohidratos.

	DÍA PREVIO AL PARTIDO	PARTIDO
Entradas	Pizzetas de cebolla caramelizada (doble masa y queso light)	
Vegetales Cocidos	Berenjenas asadas napolitana (con queso magro)	
Carbo Hidrato 1	Puré de papas	
Carbo Hidrato 2	Ravioles de ricota con salsa fileto	
Proteínas 1	Bifes a la criolla sin + aceite	
Proteínas 2	Churros de cerdo con salsa de queso blanco y ciboulette	
Postres	Ensalada de frutas, gelatina roja sin azúcar, frutas cortadas, queso magro y dulce de batata (50g de cada uno)	



TRABAJO TRANSDISCIPLINARIO

PLANIFICACIÓN DE EJERCICIO

RESPUESTA PSICO FISIOLÓGICA

MEJORA FUNCIONAL

CARGA EXTERNA

CARGA INTERNA

ADAPTACIONES

DISTANCIA
VELOCIDAD
DURACIÓN
GPS
REPETICIONES
ACELERACIONES
CARGA AGUDA
CARGA CRÓNICA

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SUPLEMENTACIÓN

HIPERTROFIA
GANANCIA DE FUERZA
ADAPTACIONES NEUROMUSCULARES
DENSIDAD MITOCONDRIAL
DENSIDAD CAPILAR
ENZIMAS OXIDATIVAS
APRENDIZAJE MOTOR

Características individuales, nivel de entrenamiento, estado psicológico, salud, medioambiente, sueño y genética

El nutricionista tiene un papel fundamental y debe trabajar de manera transdisciplinaria. Por ejemplo, si el nutricionista no le da la dosis adecuada de proteínas, la adaptación de hipertrofia, nunca funcionará.

El nutricionista debe además realizar:

Registro de peso individual día a día

Registro de pliegues

Sobre todo cuando el peso comienza a ascender es importante revisar los pliegues para evaluar si hay que hacer alguna corrección en su alimentación.

CARBOHIDRATOS Y ENERGÍA

Ideas para carga de carbohidratos y proteínas posterior a la competencia

¿Cómo se ven 50-75g de CHO + 15-20 de Proteínas?

