

Futbolari Gazteentzako Elikadura

Elikadurak futboleko eta eguneroko bizitzan eragin handia du. Ez ditugu gauza zailduko, erraztu baizik

Ohitura txikiak = alde handia osasunean, energian eta gozamenean.





Janaria Erregaia da

Energia

Janaria gorputzaren eta adimenaren gasolina da.

Indarra

Ondo jatea = energia gehiago, hezur eta muskulu sendoagoak.

Defentsak

Defentsa hobeak → gaixotasun gutxiago.

Gaurko ohiturak = biharko osasuna eta errendimendua.

Mundu Mailako Frogak

OMSek dioena

- Haurtzaroko elikadura erabakigarria da
- Orain eskuratutako ohiturek bizitza osoan irauten dute
- Gaur ondo jatea = energia gehiago eta kontzentrazio hobe

Gure helburua: oinarri sendo bat eraikitzen laguntzea ahal bezain azkar



Zer Eskazten Du Futbolak



Aldaketa Konstanteak

Lasterketak, sprintak, jauziak, talkak etengabeko energia eskatzen dute.



Glukogenoa

Gorputzak glukogenoa erabiltzen du → karbohidratoetatik datorren energia



Errendimendua

Elikadura ona = gehiago irauten dute, gutxiago nekatzen dira, intentsitatea mantentzen dute.



Entrenamendu Aurretik

1

3-4 ordu lehenago

Karbohidrato konplexuak: pasta, arroza, patata, kinoa, ogi integrala

Gantz gutxiko proteina: oilaskoa, indioilarra, arrain zuria

2

30-60 minutu lehenago

Karbohidrato sinpleak: platanoa, patsak, arroz-tortitak.

3

Beti

Urarekin. Ez tripa hutsik entrenatu.

Saihestu

- Elikagai koipetsu edo frijituak
- Opil industrialak
- Oso onduak edo pikanteak diren otorduak

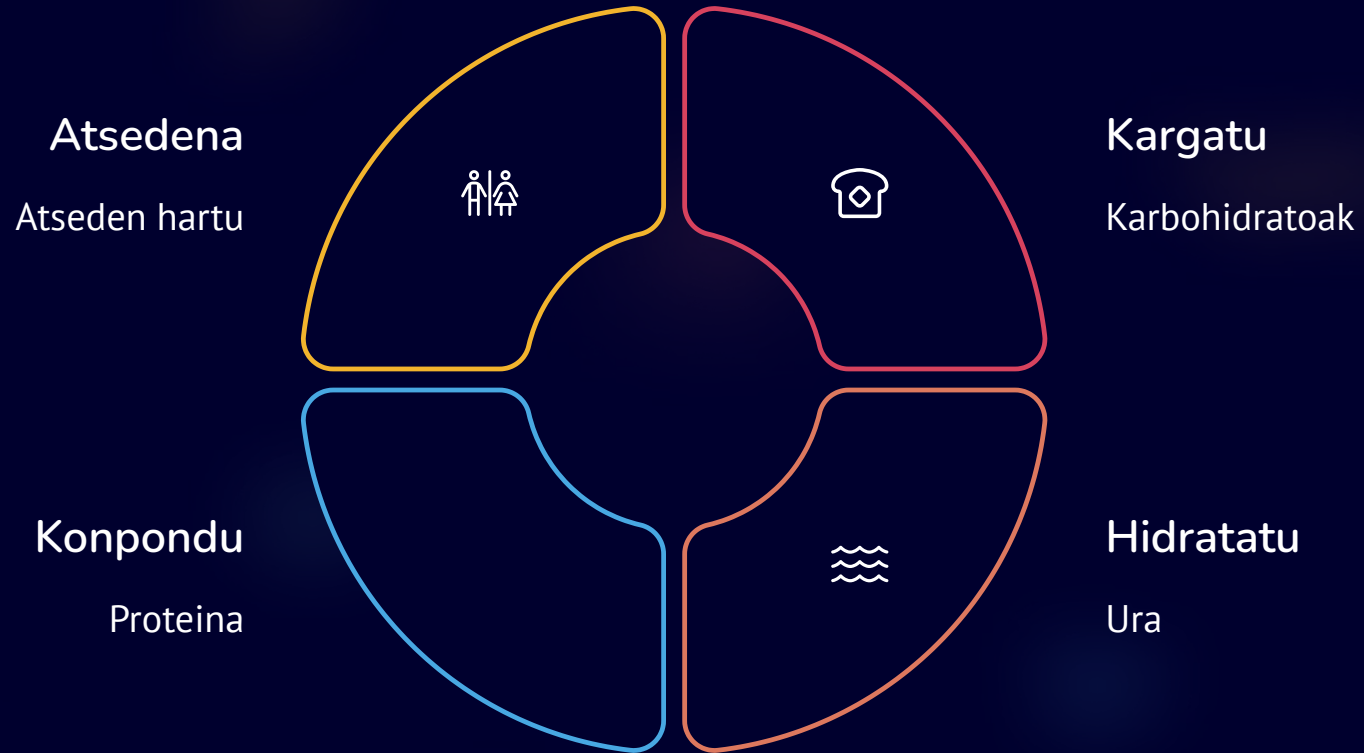
Entrenamenduan zehar

HIDRATAZIOA

- Ura trago txikietan eta erregulariki
- Beroa egiten badu edo luzea bada: fruta edo edari isotonikoa
- Saihestu freskagarriak, edari energetikoak



Entrenamendu Ostekoa: 4Ra



Aukera sinpleak: fruta + jogurta, ogitarteko txikia, esne eta platano irabiatua.

Partidaren Aurreko Eguna

Indarrak berreskuratzeko egun garrantzitsua

- **Karbohidratoen garrantzia:** Arroza, pasta, patata, ogia...
- **Gantz baxuko proteina:** Oilaskoa, indioilarra, arrain zuria, behi-haragi garbia.
- **Barazki arin egosiak:** Kalabazina, azenarioa, lekak, kalabaza...
- Saihestu: Frijituak, opilak eta saltsa koipetsuak
- Ongi lo egin (8-9 ordu)
- Goizetik hidratatu



Partidaren Eguna



Goizean bada

Aurreko afaria = garrantzitsuena. Gosari arina: tostadak marmeladarekin + fruta, jogurta zerealekin eta eztiarekin



Arratsaldean bada

Bazkari indartsua 3-4 ordu lehenago: karbohidratoak + proteina arina. Ordu 1 geratzen bada: askari azkarra.

Partidaren egunean saihestezina da:

- Bazkari berriak edo ezezagunak
- Oso gantzatsuak, pikanteak edo zuntz askoko elikagaiak

Ondo hidratatu egun osoan zehar.





Partiduaren Ondoren eta Atsedeen Egunetan

Partiduaren Ondoren

Berreskurapen optimorako, 4Rak aplikatzen ditugu: **Refuel, Rehydrate, Repair eta Rest**. Ezinbestekoa da partidu osteko bazkarian karbohidratoekin + proteina arinekin berreskuratzea energia berreskuratzeko eta ehunak konpontzeko. Adibideak: esne-irabiatua fruta freskoarekin, indioilar ogitartekoa, jogurta zerealekin.

Atsedeen Egunetan

Une egokia lekaleak, zuntz ugariko barazkiak eta fruitu lehorrak jateko. Defentsak, digestioa eta epe luzeko energia hobetzen lagunduko digu.

Garrantzitsua da partidu ostean eta atsedeen egunetan saihestea:

- Alkohola
- Zabor-janari gehiegi
- Bazkariak saltatzea