



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Nutrició els dies d'entrenament, dies de competició i dies de descans

Prof. Marco Malaguti

Dept. For Life Quality Studies – University of Bologna



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Per què no tots els dies "compten" De la mateixa manera

No tots els dies exigeixen la mateixa energia:

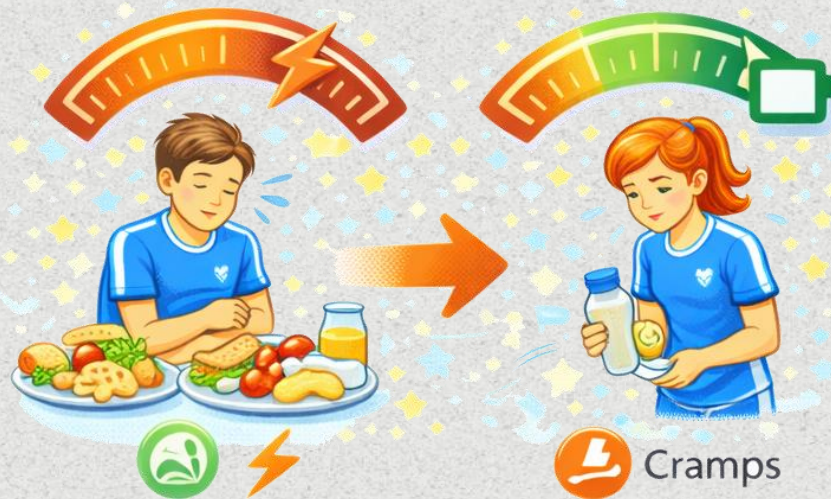
Els dies d'alta càrrega, els dies de baixa càrrega, els dies de competició i els dies de descans requereixen estratègies nutricionals lleugerament diferents.

Molts adolescents tendeixen a menjar igual, independentment dels seus compromisos esportius.

Això condueix a:

- Dies en què consumeixen massa energia
- Dies en què consumeixen massa poc

Reconèixer les diferències ajuda a evitar la fatiga i les caigudes de rendiment.





Es necessiten reserves d'energia més grans:

El dinar és més consistent + el berenar de la tarda més 'específic' per evitar baixades durant la sessió

Dinar fàcilment digerible: hidrats de carboni complexos, evita les amanides grassoses, limita la proteïna

Post-training snack needs to be more substantial

No calen grans quantitats, però sí una major atenció a la qualitat dels àpats.



Dia de competició: La regla de la "predictibilitat"



La regla de la predictibilitat:

El cos ha de funcionar sense sorpreses. Evita aliments desconeguts o experiments d'última hora.

El menjar previ a la competició ha de ser:

- Senzill i digerible
- Ben tolerat — segueix el que el cos coneix

Molts adolescents mengen massa poc o massa a causa de l'emoció o la tensió. L'entrenador pot transmetre calma i recordar als atletes que la competició també es prepara amb un àpat consistent.

Què passa després de la competició

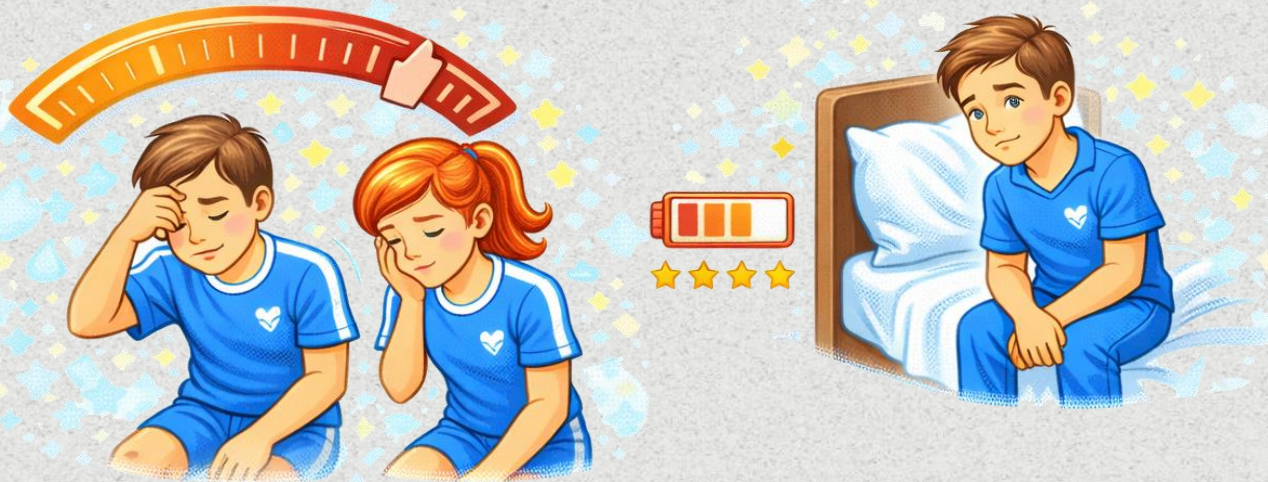
Recuperació després de la competició:

Després d'una competició, el cos ha consumit molta energia i sovint està sota estrès físic i emocional.

Animat tan aviat com puguís:

- Un petit berenar de recuperació
- Seguit d'un àpat complet i equilibrat

Un adolescent que no menja després de la competició corre el risc d'arribar l'endemà amb reserves d'energia insuficients, comprometent la recuperació global.





Dies de descans: per què no són "dies lliures"

El descans no és l'absència de feina:

El descans és quan els teixits es reconstrueixen, el cos processa els estímuls d'entrenament i es produeix una millora. Si la ingesta d'energia és massa baixa, la recuperació serà menys eficient.

- Els dies de descans:**

La ingesta calòrica es pot reduir lleugerament — però la qualitat dels àpats ha de mantenir-se alta

Proteïnes distribuïdes al llarg del dia

- Hidrats de carboni complexos i bona hidratació

Això assegura que el cos es regeneri per a les sessions posteriors.



El que pot fer un entrenador per guiar la nutrició setmanal

Guiant la setmana nutricional:

Un entrenador no necessita organitzar els dies de menjar dels atletes, però pot explicar que dins d'una setmana hi ha dies amb més demanda energètica i dies amb menys necessitats d'energia.

Missatges senzills amb un impacte real:

Un dinar massa lleuger en un dia amb molta càrrega compromet tota la sessió

- Un àpat equilibrat en un dia de descans fa que l'atleta se senti més fresc l'endemà

Entendre aquests mecanismes ajuda els joves atletes a ser més autònoms i conscients.

