



# Futbolari izan nahi dut

**Futbolak gizartean duen inpaktua ezagutzen dugu, baina hortarako egin beharreko gauzak agian ez**

## **EKI ALONSO, ALEX LAYANT, JON ICETA ETA AMETS ALBIZU**

Gizartean futbolak eragin handia du eta gazte askok futbolari izatera iristearekin amesten dute. Eta nahiz eta jendeak erraz ikusten duen hauen bizitza berez ez da hala, zeregin asko dituztelako.

## **ZER JATEN DUEN FUTBOLARI BATEK**

Elikadurak eta hidratazioak errendimendu hobea eta entrenamendu eta txapelketetan onurak handiagotzen ditu. Aurretik eta ondoren. Elikagai talde bakoitza ezagutu behar dute bakoitzetik beharrezko neurria jateko.

Karbohidratoak: muskulu eta gibelean biltzen dira glukogeno eran eta energia iturri bezala erabiltzen dira.

Proteinak: energia lortzeko eta ehunak konpontzeko.

Grasak: energia eta beharrezko azido koipetsuak.

## **Aurredenboraldia**

Egokitzapenak egiteko etapa da, denboraldiarekiko ohitura eta ordutegi berriak, elikadura, kirolerako osagarritasuna. Gorputzeko grasa gutxitzea bilatu. Kaloria askoko elikagaien kontsumoa gutxitu (ad: ultraprozesatuak) eta mantenugai asko

dituztenena, karbohidratoena, integralena, proteinena (haragiak, arrainak, arrautzak, lekaleak eta esnekiak) eta koipe asegabeena handitu.

### Denboraldia

Jateko, lo egiteko eta entrenatzeko ordutegiak egokitu egin behar dira partidura. Digestio luzea behar duten elikagaiak saihestu.

### Partidua

Ondo hidratatua iritsi behar da partidura. 2 ordu lehenagoko janaria karbohidrato askokoa eta proteina gutxiagokoa izan behar da grasa gutxirekin. Ondoren, hidrato simple eta xurgapen azkarrekoak izan behar dira. Partidua eta gero azukreak hartu behar dira glukogenoa errekuperatzeko eta proteinak ehunak konpontzeko.

### Asteroko menua

Jokalari bakoitzari menua pertsonalizatzen zaio bere helburu eta beharren arabera baina hemen adibide bat:

Eguna	Gosaria	Hamaiketako	Bazkaria	Askaria	Afaria
<b>Astlehena</b>	Tostadak aguakatearekin eta izokinarekin	Fruta eta tostadak gazta eta urdaiazpikoa rekin	Txitxirioak perretxikoekin	Fruta irabiatua jogurtarekin	Barazkiak plantxan eta arrautza plantxan
<b>Asteartea</b>	Tostadak tomatearekin, urdaiazpikoarekin eta olioarekin	Fruitu lehorrak eta fruta deshidratatuak	Lekak patatekin eta arrautza egosia	Fruta irabiatua jogurtarekin	Berenjena haragiz eta barazkiz betea eta gazta gratinatua
<b>Asteazkena</b>	Tostadak aguakatearekin eta izokinarekin	Jogurta fruta, oloa, eta fruitu lehorrekin	Espagetiak kalabazinarekin, gazta eta ganbekin izokina plantxan	Fruta eta fruitu lehorrak	Kardoia almendrarekin eta hegaluze xerrak limoiarekin eta perrexilarekin
<b>Osteguna</b>	Tostadak tomatearekin, urdaiazpikoarekin eta olioarekin	Gazta eta intxaurrak	Porru krema Barazki brotxetak txahalarekin eta patata errearekin	Fruta irabiatua jogurtarekin	Ilarrak urdaiazpiko eta tipularekin
<b>Ostirala</b>	Tostadak indioilar eta gazta freskoarekin	Jogurta fruta, oloa, eta fruitu lehorrekin	Letxuga, tomatea, tipula, azenarioa eta hegaluze entsalada. txitxarroa	Fruta eta fruitu lehorrak	Patata tortila piperrekin

			plantxan		
<b>Larunbata</b>	Jogurta fruta, oloa, mahaspasa eta fruitu lehorrekin	Urdaiazpiko eta gazta ogitartekoa eta fruitu lehorrak	Arroza barazki eta oilaskoarekin	Fruta irabiatua jogurtarekin	Barazki gisatua eta bisigua labean patatekin
<b>Igandea</b>	Tostadak indioilar eta gazta freskoarekin	Fruta	Kalabaza espeziatua	Fruta eta fruitu lehorrak	Bakailaoa tomatearekin eta fruta mazedonia mistoarekin

### Gomendioak

- Dieta askotarikoa izan behar da mantenugai guztiak ziurtatzeko. Futbolaria zarelako ez da nahikoa gehiago jatea, ondo jan behar da.
- Osagarriak ez dira erabili behar futbolariek kirol-elikaduraren oinarriak finkatu arte. Eta osatuz gero, beti profesionalen argibideak jarraitu behar dira.
- Karbohidratoetan aberatsak diren elikagaiak funtsezkoak dira, batez ere partida aurreko eta ondorengo momentuetan. Erraz xurgatzen direnak aurreko eta ondorengo momentuetarako utziz.
- Entrenamendu eta partidu bizien ondoren proteina elikagaiak sartzeak kaltetutako ehunak berreskuratzen laguntzen du.
- Jokoan zehar hidratatzeko une gutxiago dituzenez, momentu oro aprobetxatu behar duzu hidratazio egoera ona mantentzeko.

Laburbilduz, futbolarik bakoitzak bere kirol errendimendua, atsedena eta lesioetatik erreuperatzeko aukera emango duten jarraibide indibidualizatuak beharko ditu.

### FUTBOLARI BATEN ARIKETAK

- Indar ariketak: Txokera joan eta baloiarekin kontaktua izan.
- Jauzirako ariketak: Disputa aereoak, ekintza baloi geldian.
- Desplazamendu indar ariketak.
- Jaurtiketa hobetzeko ariketak.
- Lesioen prebentzioa: Txorkatillak indartzea, belaunak indartzea eta estiramenduak egitea.
- Ekilibrio ariketak: Bosu batean sentadillak egin eta flamenko posizioan jarritako ariketak egin.
- Ariketa kardiobaskularrak: Intentsitate handiko tarteen arabera entrenamendua eta korrika egin edozein lekutan kalean, makina batean...
- Beroketa: 5-10 minutukoa.
- Zati nagusia: 1h-1h 30 minutukoa. 4-6 zatitan banatua, bakoitza 10-20 minutukoa.
- Lasaitasunera buelta/estiramenduak: 5-10 minutu, entrenamenduaren intentsitatearen arabera.

### **Ariketa osagarriak**

- Ekilibrio ariketak: Sentadila bosuan: hanka bat bosu baten gaienean  
Flamenko posizioa: hanka batean bestea igo eta denbora pasa horrela
- Lanketa kardiobaskular: Ariketa intentsitate altukoak: ariketa intentsoak eta deskantso gutxi.  
Korri egin: distantzia luzean erritmo lasaian eta sprintak motzean.

### **Eguneroko ariketak eta betebeharrak**

Ezinbestekoa da zure entrenamendua denboraldiko etaparen arabera egokitzea. Adibidez, denboraldiaurrean, indarrari eta erresistentziari begira jar zaitezke; denboraldian, berriz, errekupeazioari eta mantentzeari ematen die lehentasuna.

- Atsedeen egokia: Atsedena entrenamendua bezain garrantzitsua da. Ziurtatu zure muskuluei errekupeatzeko behar den denbora ematen diezula.
- Nutrizioa: Lagundu zure errutinari dieta kulunkatu batekin. Erregai egokiak ahalik eta gehien errenditzen lagunduko dizu.
- Hidratazioa: Ez ahaztu ura edateaz zure entrenamenduaren aurretik, bitartean eta ondoren.
- Aldakortasuna: Aldatu zure errutina 4-6 astean behin, geldialdia saihesteko eta zure gorputzari erronka egiten jarraitzeko.

### **ZER EGITEN DU FUTBOLARI BATEK**

Beraien entrenamenduetan, erregatea, indarra, erresistentzia... praktikatzen dituzte. Futbolariak sasoi onean egon behar dute zelaian ibili ahal izateko. Abiadurarako eta orekarako ere prestatuta egon behar dute, jokoan ia etengabe ari baitira talka egiten, esprintean... Sasoi onean egotea garrantzitsua da gauza hauek egiten lesionatzea saihesteko.

Elikadura eta hidratazioa garrantzi handia dute partido bat jokatzeko orduan. Garrantzitsua da ondo hidratatua egoteak kalanbreak sahiesteko eta elikadura orekatu bat edukitzea gomendatzen da.

### **FUTBOLISTA BATEN EGUNEROKOA**

Gosari egoki batekin hasi behar dute eguna, entrenatzen ondo egoteko. Entrenamenduan, lehenengo korrika egiten hasten dira, gorputza aktibatzeko. Ondoren, baloiarekin hasten dira eta bukatzeko estiramenduak egiten dituzte gorputza lasaietzeko eta luzatzeko.

Lan taktikoa ere egiten dute, lan honekin beste taldeen alde txarrak aurkitzen dituzte eta taktika berriak ikasten dituzte.

Arratsaldean gimnasia joaten dira eta saioa bukatzea, geratzen den egunaren denbora libre dakate, familiarekin egoteko, deskantsatzeko, ikasketekin jarraitzeko...

Gauean, deskantsatzea oso garrantzitsua da gero zealiam aktibo egoteko. Baina, futbolista batzuek entrenamenduak bukatzea iragarki publizitarioak egin behar dituzte eta honek gutxiago deskantsatzea egiten die.

## **ELKARRIZKETA**

### **“Niri betidanik gustatu zait futbola. Lagunekin hasi nintzen eskolako patioetan”**

**Errealeko Roberto Lopez jokalariai elkarrizketa egiteko zortea izan genuen. Gaur egun, C.D. Tenerifen dago zesio eran eta bere bizitzari buruzko eta futbolari buruzko erantzunak eman zizkigun.**

#### **-Zergatik, norengatik, nola... hasi zinen futboleant eta profesionalki?**

**R.L.:** Bueno, ba niri betidanik gustatu zait futbola. Lagunekin hasi nintzen eskolako patioetan eta beranduago hango Zaragozako auzoko La Jota izeneko taldean hasi ginen areto-futboleant. 2-3 urte beranduago La Amistad taldera joan nintzen eta bertan futbol 7 eta futbol 11 jolastan zen, Zaragozako lur-zelai bakarrean. Kadeteetan nitzela Errealak deitu zidan eta bertako kategoria guztietatik pasa nintzen eta Sansera iritsi nintzenean lehenengo taldearekin hasi nintzen dinamikan. 2019ko urtarrilaren 14ean lehen taldearekin debutatzeko zortea izan nuen Anoetan, Espanyolen aurka, 3-2 irabazi genuen. 2020-21 denboraldian lehen taldeko jokalaria izan nintzen, Erregearen Kopa irabazi genuen, nire bizitzako egun berezietakoa. Ondoren, C.D. Mirandesera joan nintzen zesio eran eta aurten C.D. Tenerifen nago baita ere zesio eran.

#### **-Nutrizionista batek egiten dizu dieta propioa, eta zertan oinarritzen da egiteko?**

**R.L.:** Normalean talde guztietan egoten da nutricionista bat. Kasu honetan, Tenerifen, gosaria eta bazkaria klubeko kirol instalazioetan egiten ditugu eta janaria beti taldeko nutricionistarengatik finkatuta dago. Hortaz gain, beste bat daukat niretzat kontratatuta merienda, afari, egun libre eta oporretan laguntzen didana beti sasoiarekin egotea garrantzitsua delako. Nik berarekin asteroko argazki bidez eta klubak egiten dizkigun neurketen bidez lan egiten dut eta hori kontuan izanda berak dieta orekatu bat sortzen du finkatutako helburuak lortu ahal izateko.

#### **-Aste batean zehar egiten dituzun entrenamendu motak eta iraupena?**

**R.L.:** Partidua igandean bada, minutu gehien jolastu dituzten jokalariek errekupeazio saio bat egiten dute, adibidez, foam roller, mugikortasuna, goiko gorputzaren ariketak eta gehienbat fisioekin egoten dira ondo datorrelako. Aldiz, gutxiago jolastu dutenek zelaiean lan egiten dute partiduko kargak eta entrenamenduko kargak parekatzeko.

Asteartea, egun librea izaten da normalean.

Asteazkenean astea “hasten” da, beheko gorputzaren indar ariketak eta ekintzak motzean nahasten dira.

Ostegunean, eremu luzean akzioak egiten ditugu, eta futbol 11ko partidu batean bukatuz.

Ostiralean, kargak jaisten ditugu, fisiora joan, errekupeketa ariketak, *rondoak*, futbol-tenis bat, dena nahiko lasaia.

Larunbatean, pre-partidu izenekoa, lan taktiko eta estrategikoak lantzen ditugu eta jaurtiketak. Partidua kanpoan bada, larunbatean bidaiatzen dugu eta partidua etxean bada, igandean, partiduaren ordua kontuan izanda, goizean aktibazio ariketak, *rondoak*, eta lan-estrategikoak egiten ditugu estadioan eta gero hotelera goaz taldean biltzeko.

#### **-Zenabt irauten dute entrenamenduek?**

**-R.L.:** Normalean entrenamenduek 2 ordu inguru irauten dituzte eta gero bakoitzak gimnasioan egin nahi duen lana. Hortaz gain, molestiarik baduzu fisioekin lan espezifikoak egiten dituzu.

#### **-Mania edo superstiziorik baduzu?**

**R.L.:** Ez naiz oso maniatikoa, baina beti gustatzen zait zelaira sartzea ezkerreko hankarekin 2 pausu ematen gero beste bi emateko eskubiarekin. Eta gero, botei eta zango-babesei buruz beti gustatzen zait ezkerreko botak eta zango-babesak jartzea ezkerreko naizelako eta zortea ematen didalako. Eta azkenik, partida batean gola sartzen badut edo asistentzia bat ematen badut, partida horretarako erabili ditudan galtzerdiak jasotzen ditut hurrengo partidarako, baina garbituta.

#### **-Dortsala aukeratzekoan baduzu lehentasunik, (adibidez 14)?**

**R.L.:** Klub bakoitzak bere politika du dortsalekin. Gehienetan, iriste ordenaren arabera egiten da. Taldera iristean, dorsalak daude, eta askoz denbora gehiago daramaten jokalariek lehentasuna dute eta jokalaria berriek besteak hartzen dituzte, adibidez, nik Tenerifen, 14 zenbakia oso gustuko nuen eta libre geratzen zen, eta horregatik hartu nuen.

#### **-“Libre” (entrenamendu/partidurik ez) daukazun arratsaldeetan zer egiten duzu edo behar duzu?**

**R.L.:** Libre ditudan egunetan, partida nola bukatu dudana arabera doa. Molestiak badituzte fisioengana joatea gustatzen zait, ariketa espezifiko batzuk egitera errekupeko. Eragozpenik gabe bukatu baldin badut, familiarekin gustatzen zait ateratzea bazkaltzera, egunak pasatzera edo ilunabarrak ikustera.

#### **-Futboletik biziko ez bazina zer egitea gustatuko litzaizuke?**

**R.L.:** Futboletaz biziko ez banintz, kirolarekin erlazionatuta edozein gauza gustatuko litzaizuke: gorputz heziketako irakaslea, entrenatzailea...

#### **-Zer amets dituzu?**

**R.L.:** Nire ametsa Espainako lehenengo mailan finkatzea da, amets hori lortuta mundial bat irabaztea edo Champions bat irabaztea edozein futbolistak nahi duena da, baina epe luzean.

1-<https://www.qq.com.mx/cuidados/fitness/articulos/que-debe-comer-un-futbolista-profesional/11646>

2-<https://celebreak.com/es/blog/rutina-de-gym-para-futbolistas/>

3-<https://www.storefutbol.com/co/blog/como-esta-compuesta-la-rutina-de-un-futbolista-profesional/>

4-<https://soccerinteraction.com/es/que-hace-un-futbolista>

5-<https://www.competize.com/blog/entrenamiento-futbolista-rutina-ejercicios-plan-entrenamiento/>

6-<https://www.nutriumpfg.com/blog-nutricion/alimentacion-deportiva/alimentacion-para-futbolistas-recomendaciones-dieta-y-menu/>

7-<https://www.hsnstore.com/blog/deportes/futbol/dieta/>

8-<https://www.entrenamiento.com/mas-deportes/futbol/plan-de-entrenamiento-para-futbolistas/>