

Les quinze conseils d'hygiène utiles à ne pas oublier pendant la préparation pré-championnat.

Fausto GARCEA

Lauréat universitaire en Sciences Motrices

Préparateur Athlétique Professionnel Responsable Technique École de foot d'Empoli

Dr. FRANCESCO FONDELLI

Physiothérapeute École Jeunes Empoli

Quinze conseils pour aider le joueur à "supporter" et "soutenir" les premiers entraînements de la saison.

Conseil n° 1

Consommer une quantité abondante de fruits et légumes

Il faut réintégrer les vitamines, les sels minéraux et les fibres à travers l'alimentation.

Conseil n° 2

Boire beaucoup d'eau

Il est opportun de boire en moyenne 2 litres d'eau par jour.

Boire régulièrement aux coupures d'exercices sans attendre la stimulation de la soif, afin de réintégrer les liquides perdus pendant la transpiration.

Conseil n° 3

Réduire l'apport en graisse et viande d'une façon générale en privilégiant le poisson

Pour une meilleure digestibilité et une diminution de l'apport en calories

Conseil n° 4

Privilégier l'usage des hydrates de carbone

Il est opportun de préférer un repas à base de sucres simples pour contribuer à l'augmentation de la demande énergétique.

Conseil n° 5

Commencer la journée avec un riche petit déjeuner

Des les premières heures du matin il est nécessaire un substantiel apport énergétique pour affronter au mieux la journée.

Conseil n° 6

Compléter avec un casse-croûte constitué par des fruits de saison.

Les casse-croûte de mi-matin et après-midi devraient être à base de fruits e/o Yaourt.

Conseil n° 7

Consommer des nouritures fraîches sur le moment

Pour éviter les intoxications alimentaires.

La chaleur fait détériorer les aliments plus rapidement.

Conseil n° 8

Eviter l'usage exagéré d'intégrateurs salins et de boissons énergétiques . Elles sont causes possibles de problèmes intestinaux.

Conseil n° 9

Utiliser un habillement adapté

Préférer un matériel "transpirant" de coton, qui permette à la sueur de mieux se vaporiser.

Parfois la casquette est inconfortable mais nécessaire.

Conseil n° 10

Utiliser toujours des savates ou des nu-pieds pour la douche.

L'humide chaude favorise la prolifération de micoses.

Conseil n° 11

S'essuyer toujours les cheveux (et donc ne pas les mouiller sciemment)

Malgré les hautes températures, éviter les modifications thermiques brusques.

Conseil n° 12

Ne pas sous-estimer les petites vésicules ou blessures cutanées aux pieds . Petits inconvénient quis peuvent temporairement devenir invalidant.

Conseil n° 13

Avoir toujours à portée de main un remède pour piqures d'insectes.

En conséquence toujours stylos ou pommades avec ammoniaque disponibles.

Abeilles et autres insectes, mais aussi plantes urticantes sont souvent derrière les bancs oue les buts.

Conseil n° 14

Horaires d'entraînement aptes

La "canicule" est trop dangereuse spécialement pour les plus petits.

Conseil n° 15

Aller le soir au lit à une heure "décente" et dormir 8 à 10 heures (se reposer entre une séance et une autre dans le cas de 2 entraînements journaliers

Le repos et le sommeil sont fondamentaux, ils font partie des "temps" entraînement.

