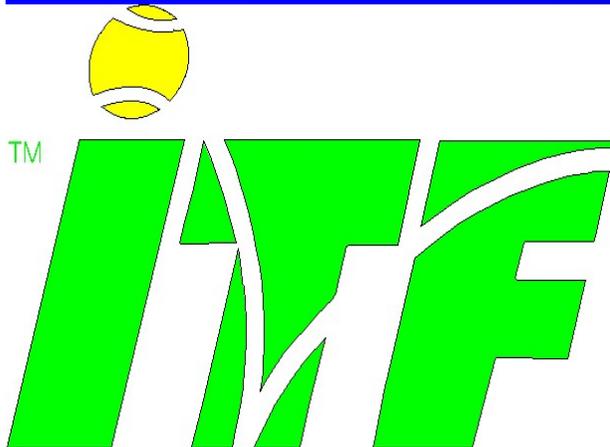


# *Estrategias de Recuperación para Tenistas*



# **LOS DOS PAPELES FUNDAMENTALES DE LA RECUPERACIÓN**

**1. Controlar las respuestas adaptativas al entrenamiento y al estrés de forma que se puedan determinar las apropiadas estrategias de recuperación**

**2. Seleccionar técnicas y estrategias específicas para minimizar cualquier fatiga residual del entrenamiento y de la competición**

# **BENEFICIOS SECUNDARIOS DEL ENTRENAMIENTO DE RECUPERACIÓN**

- **La incidencia de las lesiones y enfermedades producidas por el entrenamiento se reduce** (Flanagan et al., 2000).
- **El control regular de las respuestas del tenista al estrés puede ayudar a reducir la incidencia del sobreentrenamiento, sobreuso y “queme”**
- **Proporciona una adaptación segura y natural al aumento de rendimiento sin el uso ilícito de las drogas.**
- **Motiva a los jugadores a adquirir hábitos de vida eficientes en cuanto a su auto-conocimiento, auto-dominio y auto-mantenimiento.**
- **El conocimiento de la planificación de la recuperación es útil incluso cuando los jugadores han terminado sus carreras deportivas.**

# DIFERENTES TIPOS DE FATIGA

**1. Fatiga Metabólica:** resultado de sesiones de entrenamiento o partidos muy exigentes superiores a 1 hora de duración o como resultado de varias sesiones de entrenamiento o partidos durante varios días (Coyle, 1995; Maughan, 2000); puede acumularse si han estrategias nutricionales y de hidratación inadecuadas; se suelen identificar cuando el tenista se cansa más pronto de lo normal.

**2. Fatiga Neural:** del sistema periférico neural que se da tras sesiones cortas de alta intensidad (p.e. fuerza) o tras sesiones largas de baja intensidad (p.e. steady state) (Sayers, 1994); expresadas por una reducción en la producción de fuerza localizada y puede darse incluso si no hay evidencia de fatiga metabólica.

La fatiga del SNC se da si el tenista tiene una dieta inadecuada (bajos niveles de glucosa en sangre), poca motivación o está lesionado; expresada por una falta de interés y motivación por parte del jugador y puede ser independiente de la fatiga del sistema periférico neural. Los jugadores altamente motivados son menos susceptibles.

**4. Fatiga psicológica, emocional y social** debido a estos factores que afectan a los deportistas en alguna fase. Las causas de este tipo de fatiga son variadas y pueden ser internas o externas al programa de entrenamiento y de competición; expresada mediante una pérdida de auto-confianza o auto-estima o un cambio en la actitud y conducta del tenista hacia los demás.

**4. Fatiga ambiental** que se produce por los viajes o por el cambio en las condiciones climáticas. Las condiciones climáticas variadas, especialmente climas cálidos y húmedos favorecen la aparición de fatiga, por lo que se necesitan estrategias de recuperación adicionales.

# **CONTROL...PREGUNTA AL ENTRENADOR**

*¿Cuánta recuperación necesita un jugador?*

*¿Cuáles son las variables que los entrenadores han de controlar?*

*¿Cuáles son las variables que los jugadores han de controlar?*

# ***ESTRATEGIAS... PREGUNTA AL ENTRENADOR***

***NUTRICIONALES***

***TERAPIAS FÍSICAS***

***TÉCNICAS PSICOLÓGICAS***

# ***ESTRATEGIAS... NUTRICIONALES***

***1. REEMPLAZO DE FLUÍDOS***

***2. RECUPERACIÓN DE NUTRIENTES***

***3. SUPLEMENTOS***

# ***ESTRATEGIAS FÍSICAS***

***1. DESCANSO PASIVO***

***2. DESCANSO ACTIVO***

***3. HIDROTERAPIAS***

***4. MASAJE DEPORTIVO***

***5. ACUPUNTURA Y ACUPRESURA***

***6. CÁMARA HIPERBÁRICA***

# ***ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS***

***1. COMENTARIOS***

***2. RECUPERACIÓN EMOCIONAL***

***3. HABILIDADES DE FORTALEZA MENTAL***

***4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN***

# **APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN**

## **TRAS EL ENTRENAMIENTO Y EL PARTIDO**

**Las rutinas tras las situaciones de entrenamiento y partido tienen que basarse en la disponibilidad de instalaciones y servicios. En cada caso la rutina post partido o post entrenamiento puede seguir este simple protocolo:**

- 1. Rehidratarse y Realimentarse: (comprobar el peso antes y después del partido si es posible)**
- 2. Recuperación física: Duchas caliente-fría.**
- 3. Relajación psicológica: Usar música, u otra técnica de relajación.**

## *Otras consideraciones...*

### **1. RECUPERACIÓN EN LOS VIAJES**

*Intentar seguir la misma rutina, se puede tener que viajar con comida especial, el auto-masaje puede ser importante*

### **2. RECUPERACIÓN EN CONDICIONES CÁLIDAS Y HÚMEDAS**

*Esencial controlar el peso, toallas frías, cambiar los calcetines, todo esto puede ayudar a conservar los niveles energéticos y aliviar el posible golpe de calor*