

Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2



Beber para ganar



Importancia (I)

- No se le da importancia a la correcta hidratación en el tenis
- Jugadores y entrenadores desconocen los aspectos básicos de la hidratación: qué, cuándo, cuánto y por qué beber
- Tener unas buenas pautas de bebida puede ayudar a ganar muchos partidos

Importancia (II)



- Los entrenadores tienen que enseñar esto igual que la técnica o la táctica
- Hay que conseguir que los jugadores lo aprendan como una rutina desde pequeños
- La hidratación, la alimentación y el sueño constituyen el importantísimo “ENTRENAMIENTO INVISIBLE”

Importancia (III)



- Los jugadores no pueden permitirse el lujo de tener malos hábitos de hidratación
- Los fluidos se pierden durante el ejercicio, básicamente mediante el sudor
- Pérdidas mínimas (ej. del 1% del peso corporal) pueden afectar mucho al jugador



Deshidratación

- La deshidratación tiene las siguientes consecuencias:
 - En la sangre hay 5 litros de agua
 - Reduce la habilidad del cuerpo para sudar y por tanto para enfriarse
 - Reduce el volumen corporal lo cual puede reducir la corriente sanguínea desde el corazón produciendo una disminución del rendimiento
 - Causa la pérdida de electrolitos lo cual puede reducir la habilidad de los músculos para contraerse

Deshidratación



- Niveles de deshidratación en tenistas:
 - 0.5 - 2.5 litros por hora de juego
 - La pérdida de un 2% de peso corporal causa una reducción importante de rendimiento

¿Por qué beber?



- Inmediatamente antes de jugar:
 - Prepara el organismo
- Mientras se juega:
 - Facilita el transporte de energía a los músculos (hidratos de carbono)
- Inmediatamente después de jugar:
 - Colabora en la recuperación y reemplaza los fluidos perdidos

Deshidratación



- Una mínima deshidratación puede minar la energía del jugador y reducir su rendimiento
- En ocasiones la sensación de sed puede ser ya un síntoma de deshidratación
- Por tanto ¡No hay que esperar a tener sed para beber!
- Hidratación: Desde el día anterior hasta 1 hora antes del partido

Factores que influyen en la deshidratación

- Temperatura
- Humedad
- Intensidad del ejercicio
- Nivel de preparación
- Aclimatación
- Superficie corporal
- Estado de hidratación previa del jugador
- Vestimenta
- Grado de sudoración

¿Cómo saber si se bebe lo suficiente?



- Por el color de la orina: Ha de ser de color claro

¿Cómo saber cuánto fluido se ha perdido?

- Pesarse antes y después de jugar, sin ropa y seco
- 1 kg. menos de peso equivale a 1 l. de fluido perdido

¿Cómo saber si se está deshidratado?



- Durante o después de jugar, pellizcarse la piel de la parte superior de la mano
- Si se está bien hidratado la piel volverá a su posición tras soltarla
- Si la piel se queda elevada durante unos segundos, es necesario rehidratarse inmediatamente



Rehidratación

- El cuerpo tiene que absorber el líquido lo más rápidamente posible
- Hay líquidos que se absorben un 30% más rápido que el agua
- Son aquellos que tienen una solución de hidratos de carbono inferior al 8%
- Si el porcentaje es superior, la absorción será menor

¿Qué beber? (I)



- El agua es el alimento más importante para el tenista
- Es el mejor líquido para la mayoría de ellos
- Reemplazar electrolitos es importantes pero el jugador no ha de preocuparse de ellos hasta acabar el partido
- Cuando se suda, se pierde más agua que electrolitos. Por eso, durante el partido lo más importante es reemplazar el agua.

¿Qué beber? (II)



- El agua es natural, 100% pura, baja en sodio, sin grasas, colesterol o calorías, es el alimento perfecto
- El hombre puede sobrevivir sin comer durante semanas, pero sólo unos días sin beber
- Entre el 60 y el 70% del peso corporal es agua. El músculo tiene un 70-75% de agua y el 10-15% de grasa

¿Qué beber? (III)



- Tras el partido, los electrolitos se pueden recuperar fácilmente con la dieta normal
- Se pueden usar bebidas preparadas tras acabar el partido o el entrenamiento
- No se mejora el rendimiento por tomar bebidas preparadas en partidos de menos de 3 horas
- Los estudios sobre bebidas preparadas tampoco informan sobre un peor rendimiento

¿Qué beber? (IV)



- Bebidas con electrolitos (sodio, potasio, etc.) adecuadamente preparadas: GATORADE, ISOSTAR, FLECTOMIN, etc.
- Agua
- Zumos
- Fabricarse la propia “bebida energética” según las necesidades (asesoramiento)

¿Qué beber? (V)



- Es conveniente utilizar bebidas científicamente estudiadas y de aplicación adecuada al mundo del tenis
- Hay que combinar:
 - Rehidratación rápida
 - Aporte energético
 - Sabor agradable

¿Cuánto beber?



- Fluido extra necesario (fórmula):
- (Peso antes del ejercicio – Peso post-ejercicio) x 1.5

¿Cómo fabricarse la propia bebida?

- Existen varios tipos:
 - 60 gr. de glucosa disueltos en 1 l. de agua, añadir 1 pellizco de sal
 - Mezclar 1/2 l. de zumo natural con 1/2 l. de agua, añadir 1 pellizco de sal
- Asegurarse siempre de que el recipiente esté esterilizado
- Se puede tomar también zumos de frutas

¿Qué beber? (VI)



- Las bebidas han de beberse entre 4^o y 13^o.
- Las bebidas muy dulces no favorecen la absorción del líquido
- Evitar las bebidas excesivamente gaseosas, excitantes o alcohólicas: son contraproducentes
- Ha de bajar la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca

¿Qué beber? (VII)



- El café, el té o las colas contienen cafeína
- Esta sustancia es diurética, aumenta la frecuencia cardiaca y la absorción máxima de oxígeno
- Por tanto favorece la pérdida de fluidos y, en consecuencia, se produce una deshidratación más rápida



Tipos de bebidas

- Lo mejor es tomar bebidas con una baja concentración de hidratos de carbono
- Son las bebidas isotónicas (6-8% de hidratos de carbono)
- Si hace frío y/o los torneos son más largos se puede ingerir una mayor concentración pero que nunca supere el 16%

¿Cuándo beber? (I)



- Si el jugador quiere estar preparado no es suficiente beber cuando tiene sed
- Cuando se tiene sed significa que ya se han perdido:
 - Electrolitos
 - Fluidos
 - Energía

¿Cuándo beber? (II)



- NO hay que esperar a tener sed para beber
- Hay que beber:
 - Antes
 - Durante
 - Después de jugar
- Tanto en entrenamiento como en partidos

¿Cuándo beber? (III)



- Es imposible beber más de 1.2 L. de fluido por hora



Antes del partido

- El día que se juega o entrena: empezar a beber bastante antes
- 2 horas antes: de 4 a 6 vasos
- 15-20 minutos antes: de 2 a 4 vasos

Durante y después del partido

- Mientras se juega: 1 vaso por cada 15 minutos de juego
- Después: beber hasta sentirse bien

Conclusiones



- Beber es muy importante para el buen rendimiento en el tenis y en la vida
- Beber antes, durante y tras el partido
- No esperarse a tener sed para beber
- Beber más cuanto más calor y/o más largo sea el partido