



“Decálogo para la práctica del deporte en salud”

1.- Conócete a ti mismo.

Antes de iniciarte en la actividad deportiva, te someterás a un examen de valoración médica y orientación deportiva más adecuada a tus condiciones, que será exhaustivo y específico cuanto más se exija de tu organismo.

2.- Escoge tu deporte. - Escogerás el deporte que más se adapte a tus condiciones físicas y psíquicas, de acuerdo a tu entrenador y preparador físico, tu médico del deporte y en época de crecimiento con tu familia.

3.- Conoce tu deporte. - Deberás conocer y aprender adecuadamente los elementos técnicos y de preparación física propios de tu deporte, así como su reglamento. Recordar que la progresión paulatina es la clave para evitar lesiones agudas y sobrecarga.

4.- Utiliza el material idóneo. - Practicarás tu deporte con el material idóneo para tu edad, medidas antropométricas y condición física, usando la vestimenta más adecuada con las protecciones reglamentarias, en el terreno y condiciones ambientales apropiadas.

5.- Consigue y conserva tu forma. - Realizarás la preparación adecuada que te indique tu entrenador de acuerdo con tu edad, sexo, desarrollo motor y posibilidades físicas y psíquicas. Sin superar tu capacidad máxima de esfuerzo, sobre todo en edad de crecimiento.

6.- Conoce tus limitaciones. - Debes ser consciente de tus limitaciones físicas y psíquicas Practicando el deporte con frecuencia, volumen e intensidad que permitan conseguir tu estado de forma. Durante el crecimiento deberás modular el enfrentamiento con deportistas de distinta edad, talla y nivel técnico.

7.- Prepara tu actividad. - Antes de iniciar cualquier actividad física o deportiva deberás dedicar un tiempo adecuado para realizar un calentamiento y estiramiento suave y progresivo que repetirás también al finalizar la actividad.

8.- Recupérate bien de tus lesiones. - Ante la sospecha de cualquier lesión deberás acudir a tu médico para que realice un diagnóstico y establezca el tratamiento adecuado lo antes posible. Se evitará la inmovilidad, volviendo a la actividad deportiva cuando la recuperación sea completa. El mejor tratamiento de la lesión es evitar que se produzca.

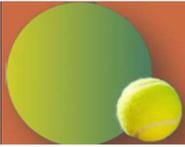
9.- Seguirás los consejos y controles de tu médico, entrenador y preparador físico, siguiendo las normas higiénico-dietéticas más adecuadas para una vida saludable y que favorezcan tu deporte. Evitarás el consumo de sustancias tóxicas como tabaco y alcohol, efectuando los periodos de descanso adecuados con una hidratación y alimentación apropiadas.

10.- No admitirás ayudas artificiales y prohibidas. - Nunca seas imprudente pretendiendo alcanzar metas inalcanzables en tu desarrollo físico y rendimiento. No solicitarás ayudas ilegales para mejorar artificialmente tu rendimiento o te coloquen en posición ventajosa frente a tus oponentes.

Dr. José Luís Martínez Romero

Director de la Cátedra de Traumatología del Deporte de la UCAM. Murcia





JORNADA DE CIENCIAS APLICADAS AL TENIS

MURCIA, A 17 DE MAYO DE 2024

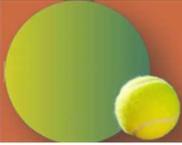
“Razones para desarrollar el Entrenamiento Psicológico en el Tenis”

- 1.-Si solo se entrena la parcela física y técnica el tenista queda incapacitado para comprender como interactúan las tres áreas.
- 2.-Más allá de los consejos y libros que aportan algún “consejo psicológico”, es fundamental que el entrenamiento esté orientado por profesionales de la psicología, especializados en psicología del deporte.
- 3.-El entrenamiento psicológico ha de comenzar al mismo tiempo que el deportista incrementa su nivel de entrenamiento y avanza en el terreno competitivo, adecuándose el mismo al nivel madurativo del tenista.
- 4.-El entrenamiento psicológico debe ser regular, al igual que en el resto de parcelas de entrenamiento. Al menos, una vez a la semana, o cada quince días, debe existir supervisión del psicólogo del deporte.
- 5.-También hay que realizar trabajo psicológico con el entrenador para que sea el ayudante del psicólogo del deporte en el trabajo integral con el tenista.
- 6.-Con los familiares se requiere que se enseñen una serie de estrategias para que el desarrollo deportivo del tenista sea óptimo.
- 7.-Todo entrenamiento psicológico debe ir precedido de una evaluación psicológica que solo puede realizar el psicólogo del deporte, adaptándose entonces en el entrenamiento psicológico de forma individual al tenista.
- 8.-La adecuada realización del entrenamiento psicológico permite prevenir otro tipo de problemática psicológica con el tenista.
- 9.-Los familiares y el entrenador deben estar atentos a cualquier tipo de comportamiento que se salga de lo habitual pues puede ser un indicador a abordar por parte del psicólogo del deporte.
- 10.-No ha de olvidarse que en todo tenista hay una persona que hay que cuidar y ayudarle a desarrollar una salud mental óptima.

Dr. Enrique Javier Garcés de los Fayos

Dr. En Psicología y Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia





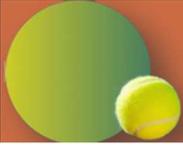
JORNADA DE CIENCIAS APLICADAS AL TENIS

MURCIA, A 17 DE MAYO DE 2024

“DECÁLOGO PARA PADRES DE TENISTAS”

- 1.- Recuerda que eres el principal referente de tu hij@, mira los partidos de forma tranquila y tu hij@ te lo agradecerá.
- 2.- Respeta al entrenador, árbitro, compañeros y rivales de tu hij@.
- 3.- Enseña a tu hij@ a confiar en el entrenador y el equipo. Evita cuestionar en público a los profesores o entrenadores. Si tienes que hablar con ellos hazlo en privado.
- 4.- Dosifica tu presencia en clases y entrenamientos, y entrena tu autocontrol.
- 5.- Rechaza cualquier tipo de violencia y de discriminación.
- 6.- Disfruta viendo jugar a tu hij@. Recuerda que el tenis es solo un juego.
- 7.- Después de las clases, entrenamientos o partidos, evita dar lecciones a tu hij@. Recuerda que no necesita otro entrenador.
- 8.- Piensa que tu hij@ lo hace siempre lo mejor que puede. Con tu apoyo, tu hij@ será feliz y eso le ayudará a disfrutar.
- 9.- Llega puntual a los partidos y si no podéis llegar a tiempo o tu hij@ no puede jugar, avisa cuanto antes a la organización. Incúlcale compromiso sobre horarios, comportamiento, cuidado de las instalaciones, material.
- 10.- Deja que l@s niñ@s disfruten del deporte.





JORNADA DE CIENCIAS APLICADAS AL TENIS

MURCIA, A 17 DE MAYO DE 2024

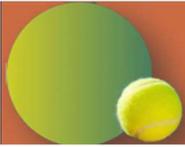
“TENIS Y GINECOLOGÍA”

- 1- El Culto al cuerpo va al alza y alcanza ya a un 15-20% de mujeres.
- 2- Nunca olvidar que existe la “Triada de la mujer atleta”, descrita por Bárbara Drinkwater. (Trastornos alimenticios, amenorrea y pérdida de masa ósea.) En mujeres que practican deporte a una alta intensidad.
- 3- Tampoco olvidar que la vigorexia (Obsesión patológica por hacer ejercicio y fortalecer el cuerpo) y la ortorexia (Obsesión irracional por comer sano y por la calidad de los alimentos) son una nueva moda que está al alza, sobre todo en adolescentes.
- 4- El tenis a altas intensidades puede llegar a ocasionar trastornos ginecológicos. Menstruales y hormonales.
- 5- El tenis también y con un trabajo equilibrado, puede ser un buen apoyo en casos de enfermedades como endometriosis y síndrome de ovario poliquístico que afectan a un 10-20% de mujeres.
- 6- Muchas tenistas podrán necesitar terapias de suelo pélvico para mejorar problemas ginecológicos. (Terapias secuenciales precoces (TSP) o Laser vaginal).
- 7- Se debe valorar anualmente a partir de cierta edad (50 años y en jóvenes de alto nivel) la densidad mineral ósea para descartar osteopenias y osteoporosis.
- 8- La prevención desde el principio del aprendizaje y hasta el alto nivel, es la piedra angular de todo el proceso.
- 9- Y por supuesto la valoración, prevención y tratamiento multidisciplinar de los problemas que surjan por Nutricionista, Fisioterapeuta, Psicólogo, Traumatólogo, Endocrinólogo, Entrenador, Preparador Físico y por supuesto el Ginecólogo será la base de todo nuestro trabajo.
- 10- Por lo tanto, si cumples estos anteriores nueve puntos y además tienes “el orgullo de ser murciana”, estás en el camino de hacer las cosas bien hechas. (Acho, di que sí).

Dr. Eric Saucedo de la Llata

Dr. En Medicina y Cirugía. Especialista en Ginecología. Director de la Clínica Ginecológica IMAR. Murcia





JORNADA DE CIENCIAS APLICADAS AL TENIS

MURCIA, A 17 DE MAYO DE 2024

“RECUPERACIÓN INMEDIATA TRAS UN ENTRENAMIENTO O UN PARTIDO DE TENIS”

La recuperación es una parte crucial del entrenamiento. El descanso, la hidratación, la nutrición, el alivio del dolor, los masajes, los estiramientos y la recuperación psicológica son componentes clave que te ayudan a mantenerte en la pista.

2-Hidratación

Después de un entrenamiento o partido, debes consumir líquido (aproximadamente el tamaño de una botella de agua normal) por cada libra de peso corporal perdido durante el entrenamiento/partido.

3-Nutrición

Come un tentempié de recuperación que contenga entre 200 y 400 calorías de hidratos de carbono. Por ejemplo, leche con chocolate, un batido de recuperación o un bocadillo de seis pulgadas con carne o pescado son buenas opciones.

4-Estiramientos

Asegúrate de estirar después del entrenamiento para reducir la rigidez y mejorar la amplitud de movimiento, sin llegar al umbral del dolor y vuelve a estirar antes de acostarte.

5-Foam roll

Desliza el foam roller cuando llegues a un punto sensible, sosténlo durante 60 segundos y hasta que el dolor se reduzca a la mitad, en los principales grupos musculares trabajados

6-Hidroterapia

Alivia el dolor después del partido con Biofreeze. Se ha comprobado que este gel refrigerante alivia el dolor mejor que el hielo. También puede utilizar la hidroterapia para mejorar su recuperación 10 minutos a 10 grados

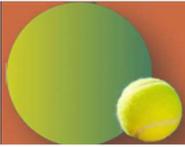
7-Recuperación psicológica

La recuperación mental es tan importante como la recuperación física. Si no te tomas tiempo para recuperarte, puedes sufrir fatiga por sobreentrenamiento y agotamiento. Tómate tiempo para relajarte, ver una película divertida o pasar un rato con amigos para olvidarte del entrenamiento.



Dr. Julio Calleja González.

Decano de la Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad del País Vasco. Leioa. Bizkaia.



JORNADA DE CIENCIAS APLICADAS AL TENIS

MURCIA, A 17 DE MAYO DE 2024

"Alimentación y ayudas ergo-nutricionales en pre, intra y post competición en el tenis en fase de formación y en la élite"

TENISTA en FORMACIÓN:

1. La alimentación debe ser:
 - VARIADA: Ningún alimento contiene todos los nutrientes necesarios ni en la proporción adecuada para el organismo, por eso la alimentación tiene que ser. Hay que consumir multitud de alimentos distintos para cubrir las necesidades de nutrientes.
 - EQUILIBRADA: Ya que, aunque es necesario utilizar una gran variedad de alimentos distintos, unos deben consumirse con mayor frecuencia y en mayor cantidad que otros.

EN EL TENIS DE ALTO RENDIMIENTO:

2. Hay que situar metabólicamente cada entrenamiento y cada partido, para saber los sustratos que utiliza y que tiene que reponer.
3. Conocer el tipo de fatiga, para ayudar nutricionalmente a recuperar de esa fatiga.
4. Evitar el marketing que hay con los suplementos ergonutricionales. Son muy pocos los que realmente pueden ayudar al tenista.
5. Posiblemente sólo: Los Carbohidratos, las Proteínas, la Creatina, el Hidroxi-Metil Butirato y los Nitratos. Utilizados en el momento y cantidad adecuadas.
6. Es muy importante la vitamina D, pero sólo ¡cuando hay déficit!
7. Los depósitos de glucógeno del tenista hay que tenerlos llenos antes de competir.
8. Durante el entrenamiento y la competición el tenista debe reponer agua, iones y carbohidratos.
9. Para la utilización y/o de reposición de carbohidratos durante el entrenamiento y la competición, la mejor combinación es 30% de fructosa y 70 de glucosa aproximadamente.
10. Al acabar hay que reponer el glucógeno muscular, las proteínas dañadas, los iones y el agua. Lo antes posible y de manera muy protocolizada.



Dr. Nicolás Terrados Cepeda

Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias. Fundación Deportiva Municipal de Avilés. Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias (ISPA)