

“EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE”

ANA MARÍA MARTÍNEZ – LIC. EN NUTRICIÓN - EXPERTA EN ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA –
ANTROPOMETRISTA ISAK I



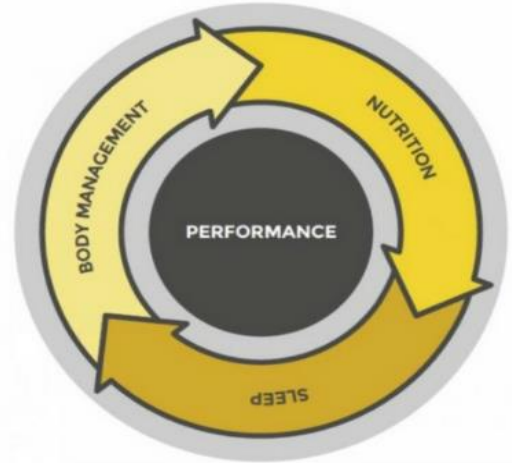
CONTENIDOS:

- 1: Qué es el entrenamiento invisible.
- 2: Objetivos de la nutrición deportiva.
- 3: Características especiales del tenis de mesa.
- 4: Composición corporal ideal.
- 5: Nutrientes esenciales para entrenar y competir.
- 6: Hidratación.
- 7: Estrategias de recuperación.
- 8: Ideas para poner en práctica desde hoy.
- 9: Conclusiones.
- 10: Preguntas.

ENTRENAMIENTO INVISIBLE

Podemos definirlo como entrenamiento invisible a todos los hábitos de vida, que complementan nuestro entrenamiento, y que influyen directamente en nuestro rendimiento.

- Reduce el riesgo de lesiones
- Promueve el desarrollo y el crecimiento
- Promueve la recuperación
- Maximiza el entrenamiento
- Nos ayuda a estar más activos
- Mejora nuestro rendimiento



These three elements should be nailed before exploring the multifactorial nature of fatigue. (Graphic: Nick Grantham)

“EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE PRODUCE MUCHOS RESULTADOS VISIBLES”

CARACTERÍSTICAS ESPECIALES DEL TENIS DE MESA

- Es un deporte que se practica en espacios cubiertos por lo tanto se ve influenciado por las condiciones del lugar, como por ejemplo, la luz, las corrientes de aire o la humedad. En cambio, no lo afectan, el sol, la lluvia, el viento y demás factores climatológicos.
- Durante un torneo hay múltiples competiciones.
- Requiere de agilidad, coordinación, reacción y concentración.
- Menor riesgo de lesiones y/o accidentes comparado con deportes de contacto como el rugby, fútbol o baloncesto.
- Preciso y explosivo, se requiere de una máxima eficacia a alta velocidad, pero aun así no depende tanto de la fuerza.
- Es un deporte de carácter mixto (anaeróbico- aeróbico). Ciclos intensos con pequeñas pausas.

COMPOSICION CORPORAL

La mayoría de los deportes que implican la movilización de la masa corporal, se benefician de un porcentaje graso relativamente bajo.

En el tenis de mesa el componente MESOMORFICO predomina en los hombres y el componente ENDO- MESOMORFICO predomina en la mujeres.



IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

- 1: mantiene adecuados niveles de hidratación.
- 2: proporciona energía y nutrientes.
- 3: logra y mantiene el peso corporal.
- 4: reduce el riesgo de lesiones y enfermedades.
- 5: colabora a aprovechar al máximo los entrenamientos.
- 5: mejora la recuperación.

ATHLETES EAT AND TRAIN



THEY DON'T DIET AND EXERCISE!

ASKER JEUKENDRUP

ALIMENTACIÓN PREVIA A LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES

Para poder tener energía disponible al momento de entrenar y competir, es necesario que nuestros músculos estén cargados de **GLUCÓGENO**, proveniente de los alimentos que vamos a consumir en las comidas previas. Los alimentos más importantes para este momento son todos aquellos que contengan principalmente **HIDRATOS DE CARBONO**.

Lo ideal es realizar la comida previa de 3 a 4 horas antes de iniciar la competición o el entrenamiento. Prestando atención a que esa comida sea rica en hidratos de carbono, moderada en proteínas y baja en grasas y fibra.

En un desayuno, algunos ejemplos pueden ser:

Ana María Martínez-Experta en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

QUE Y CUÁNDO COMER PREVIO A LA COMPETENCIA

A: LÁCTEO DESNATADO: leche/yogur/queso/requesón

B: CEREAL: avena, copos de maíz, pan de molde, tostadas, cereales mix, magdalenas, barras de cereal, dulces (membrillo, mermeladas, miel)

C: FRUTA: plátano, manzana, pera.

EJEMPLOS:

1: café con leche + 2 rebanas de pan integral + miel + 1/2 plátano

2: leche con cacao + 1 taza de copos de cereal + 1 kiwi

3: 1 bowl de avena + 1 vaso de yogur + 4 o 5 fresas

4: té + 2 rebanas de pan + queso + membrillo + 1 manzana



¿QUÉ COMER ENTRE PARTIDOS?

- Si solo tendré 30 minutos o menos entre un partido y otro, solo convendrá beber alguna bebida isotónica, gel o fruta.
- Si tengo 60 minutos o menos conviene optar por alguna barra de cereales.
- Si tengo más de 2 horas entre un partido y el siguiente convendrá optar por ejemplo por un sandwich magro.

Durante un día de torneo no convendrá tomar ninguna comida muy abundante y por el contrario, realizar varias ingestas pequeñas a lo largo de todo el día.

Si la competición dura menos de 60 minutos, hidratarse solo con agua alcanzará para reponer las pérdidas. Se aconseja que si el partido durara más de 90 minutos se utilicen bebidas isotónicas como medio de reposición de carbohidratos, líquido y electrolitos.

ALIMENTACIÓN POS COMPETICIONES Y/O ENTRENAMIENTOS

Se aconseja realizar la comida pos dentro de la primer hora de haber finalizado la actividad. Es ideal que esa comida tenga carbohidratos y proteínas de absorción rápida para promover una mejor recuperación.



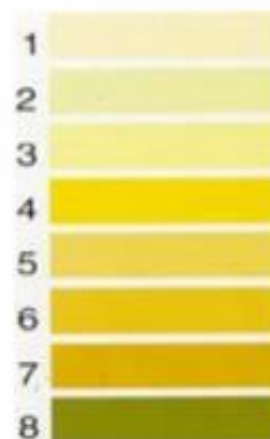
La DESHIDRATACIÓN AFECTA:

- La Resistencia y la intensidad
- La coordinación y la habilidad
- La concentración y la toma de decisiones

SIGNOS Y SINTOMAS de deshidratación:


- Dolor de cabeza
- Orina muy oscura y concentrada
- Fatiga
- Piel seca

TEST DE COLOR DE ORINA (Armstrong et al. 1984)





NUTRICIÓN DEPORTIVA EN EL TENIS DE MESA “EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE”
CAMPEONATO DE ESPAÑA 2017 – PALACIO DE LOS JUEGOS DEL MEDITERRÁNEO- ALMERÍA

CUÁNTO?		CUÁNDO?	
ANTES	DURANTE	DESPUES	
2-4 HORAS 150 cc cada 30 min <i>*justo antes de comenzar</i> <i>“Pequeños sorbos”</i>	Pequeñas cantidades a intervalos regulares (paradas formales e informales)	Reponer el 150% del peso corporal perdido.	
AGUA	AGUA/BEBIDA ISOTÓNICA	2 a 3 horas siguientes AGUA/BEBIDA ISOTÓNICA	

Ana María Martínez-Experta en Entrenamiento y Nutrición Deportiva 7/1/2017 

CONCLUSIONES FINALES



- **COMER ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO.**
- **EVITAR PROTEINAS Y GRASAS SI VAS CON EL TIEMPO JUSTO.**
- **EMPEZAR A TOMAR MÁS AGUA EL DÍA ANTERIOR AL TORNEO.**
- **“EL DIA DE LA PRUEBA, NO SE PRUEBA”**
- **ENTRAR AL PARTIDO CON LA BEBIDA Y LA COMIDA QUE CREAS VAS A NECESITAR.**
- **DORMIR SUFICIENTE LA NOCHE ANTERIOR.**

Ana María Martínez-Experta en Entrenamiento y Nutrición Deportiva 7/1/2017

CONTACTO:

e- mail: lic.anamartinez@gmail.com

ANA MARÍA MARTÍNEZ- LICENCIADA EN NUTRICIÓN (ARGENTINA) EXPERTA EN ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA (ESPAÑA)- ANTROPOMETRISTA ISAK I (ESPAÑA)

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

1. Sagayama, H., Hamaguchi, G., Toguchi, M., Ichikawa, M., Yamada, Y., Ebine, N., ... & Tanaka, H. (2017). Energy Requirement Assessment in Japanese Table Tennis Players Using the Doubly Labeled Water Method. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 1-21.
2. Zagatto, A. M., Kondric, M., Knechtle, B., Nikolaidis, P. T., & Sperlich, B. (2017). Energetic demand and physical conditioning of table tennis players. A study review. *Journal of Sports Sciences*, 1-8.
3. Pradas de la Fuente, F., Carrasco Páez, L., Martínez Pardo, E., & Herrero Pagán, R. (2007). Perfil antropométrico, somatotipo y composición corporal de jóvenes jugadores de tenis de mesa. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3(7).
4. “La importancia de la hidratación en el tenis de mesa”
[http://www.rfetm.es/downcytm.php?narchivo=La hidratacion en el tenis de mesa.pdf](http://www.rfetm.es/downcytm.php?narchivo=La_hidratacion_en_el_tenis_de_mesa.pdf)
5. “Nutrition Session for Athletes” by Michiyo Kimura (PhD)
<https://www.youtube.com/watch?v=C1BaHd5ev7E>