Hidratación correcta del futbolista



Cuando ocurre un aumento de la temperatura ambiente, el futbolista tiene un menor rendimiento porque la temperatura elevada no permite que los procesos metabólicos se lleven a cabo en forma correcta y que la transmisión de los impulsos desde el cerebro al músculo, sean inadecuados, por lo tanto aparecen los errores, los goles imposibles fallados, imprecisión en pases, etc.

La deshidratación que produce incoordinación es alrededor del 1 por ciento del peso corporal, es decir, en un individuo de 65-70 kilogramos, sería cuando pierde entre 600 y 700 gramos de peso.

Tener en cuenta que en un partido se pierden de 1 a 2 kilogramos de peso. Cuando la deshidratación alcanza un 5 por ciento de pérdida de líquido, se pueden producir efectos peligrosos incluso graves para la salud del individuo.

Se recomienda entonces:

1- Beber mucha agua durante todo el día.

2- Beber 2 vasos de agua antes de la entrada en calor.

3- Tomar un abundante vaso de agua antes del partido (5 minutos antes).

4- Aprovechar los "parates" del partido (atención a lesionados, penaltyes, cambios, etc.)

5- No tener en cuenta las opiniones en contrario que sobre este tema les digan, lo aquí expuesto, está científicamente comprobado, y el que no este bien hidratado pierde, por mas que se lo haya dicho "alguien que sabe"

6- Y saber que la deshidratación disminuye la sensación de sed, por lo que, si es necesario, obligar al jugador a hidratarse periódicamente.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso