

La preparació per afrontar, de nou, la competició esportiva requereix atendre aspectes importants...

1 La importància d'un estat nutricional òptim, dels hàbits d'alimentació i la varietat.

L'estat nutricional òptim i necessari per a un esportista és el resultat de **millorar els hàbits alimentaris**, de portar una alimentació saludable, variada i equilibrada, ajustada a les necessitats de cada esport, fet que s'aconsegueix al llarg d'un període prolongat de temps... *no existixen dietes o aliments màgics.*



2 Dormir bé i les hores suficients, et permet rendir al màxim i evita les lesions.



El **son** és un pilar bàsic de l'esportista i un factor decisiu en el rendiment. L'entrenament, la competició i la recuperació de l'esportista es veuen condicionats pel bon o mal descans. En termes generals, una persona jove esportista ha de **descansar entre 9 i 10 hores**, encara que això dependrà de l'edat... però el descans no ha de baixar de huit hores de mitja.

3 La hidratació... Element clau: abans, durant i després de l'esforç físic i la competició.

Amb la sudoració es perden **electròlits** (el sodi o el potassi) que convé recuperar. Beure una beguda esportiva no està de més, sobretot si les temperatures són altes. El consum de fruites també ajuda a la rehidratació. Els xiquets **no tenen una termoregulació madura** i si la hidratació no es fa bé poden arribar a patir un colp de calor... **Res de begudes estimulants!!!**



4 Calfament i estiraments... S'ha d'activar cos i ment per a suportar estímuls intensos.



Activar el cos per a suportar estímuls d'alta intensitat amb gestos propis de l'esport com les carreres o els salts, etc. Més important és, fins i tot, **estirar després de l'esforç**, per a retornar-lo a l'estat inicial. Les persones joves esportistes tenen una resposta adaptativa molt ràpida i no necessiten un calfament tan prolongat com un adult.

L'**Escalfament mental** posa en marxa aspectes que milloren el rendiment com la concentració, l'activació i la capacitat atencional o l'autoconfiança.

5 Lesions: fer un treball preventiu i prendre's seriosament les que patixen les persones joves esportistes.

Existixen esports que **són especialment propensos a les lesions** en els més menuts. L'esport també pot produir efectes negatius; fatiga, estrés o lesions. Esta és la raó per la qual els joves esportistes requereixen una **vigilància mèdica especialitzada** i **tractar de manera específica les seues lesions**.



Abans de tornar a iniciar la competició és convenient que les persones joves esportistes es facen un **reconeixement mèdic complet**.

Consejos para preparar a las personas jóvenes antes de la **competición deportiva**

ESPORTS DÈNIA

La preparación para afrontar, de nuevo, la competición deportiva requiere atender aspectos importantes...

1 La importancia de un estado nutricional óptimo, de los hábitos de alimentación y la variedad.

El estado nutricional óptimo y necesario para un deportista es el resultado de mejorar **los hábitos alimenticios**, de llevar una alimentación saludable, variada y equilibrada, ajustada a las necesidades de cada deporte, algo que se consigue a lo largo de un periodo prolongado de tiempo... *no existen dietas o alimentos mágicos.*



2 Dormir bien y las horas suficientes, te permite rendir al máximo y evita lesiones.



El **sueño** es un pilar básico del deportista y un factor decisivo en el rendimiento. El entrenamiento, la competición y la recuperación del deportista se ven condicionados por el buen o mal descanso. En términos generales, un joven deportista tiene que descansar **entre 9 y 10 horas**, aunque esto dependerá de la edad... pero el descanso no tiene que bajar de ocho horas de media.

3 La hidratación... Elemento clave: antes, durante y después del esfuerzo físico y la competición.

Con la sudoración se pierden **electrolitos** (sodio y potasio) que conviene recuperar. Puedes beber una bebida deportiva, sobre todo si las temperaturas son altas. Consumir frutas también ayuda a la rehidratación. Los niños **no tienen una termorregulación madura** y si la hidratación no se hace bien pueden sufrir un golpe de calor... **¡¡¡Nada de bebidas estimulantes!!!**



4 Calentamiento y estiramientos... Debes activar cuerpo y mente para soportar estímulos intensos.



Activar el cuerpo para soportar estímulos de alta intensidad con gestos propios del deporte como las carreras o los saltos, etc. Más importante es, incluso, **estirar después del esfuerzo**, para devolverlo al estado inicial. Los jóvenes deportistas tienen una respuesta adaptativa muy rápida y no necesitan un calentamiento tan prolongado como un adulto.

El **calentamiento mental** pone en marcha aspectos que mejoran el rendimiento como la concentración, la activación y la capacidad atencional o la autoconfianza.

5 Lesiones: Hacer un trabajo preventivo y tomarse en serio las que sufren los deportistas jóvenes.

Existen deportes que **son especialmente propensos a provocar lesiones** en los más pequeños. El deporte también puede producir efectos negativos; fatiga, estrés o lesiones. Esta es la razón por la cual los jóvenes deportistas requieren **una vigilancia médica especializada** y **tratar de manera específica sus lesiones.**



Antes de volver a iniciar la competición es conveniente realizar a los jóvenes deportistas un **reconocimiento médico completo.**