

MEDICIONES DEL RENDIMIENTO EN COMPETENCIAS...

Las mediciones del rendimiento físico son fundamentales para conocer mejor el funcionamiento humano que se somete a una actividad deportiva.

Los test que se aplican son tan variados como variadas son las personas, el tipo de prueba, nivel de entrenamiento, etc.

Al final cada individuo **SIENTE** lo que es realizar un esfuerzo físico y es fundamental recibir una educación nutricional basada en evidencias de otros y propias que le permitan rendir óptimamente.

¿EN QUÉ CONSISTE EL 5K EN AGUAS ABIERTAS?

Esta prueba consiste en nadar 5 kilómetros en un escenario fuera de una alberca, normalmente un mar, aunque en ocasiones puede ser un lago o incluso río.

La duración depende de la experiencia y el nivel de entrenamiento de cada persona. Normalmente se lleva a cabo en zonas cálido-húmedas. A diferencia de muchos cruces de larga distancia, donde las temperaturas del agua pueden ser bajas.



5k



¿QUÉ SE EVALUÓ?

En RESUMEN se realizó una evaluación a partir de muestra de orina para observar los siguientes 12 parámetros que se agrupan en:

- (1) Grado de deshidratación o falta de líquidos.
- (2) Presencia de metabolitos derivados de proteínas y de grasa.
- (3) Encontrar presencia de algún parámetro asociado a enfermedad.



El ejemplo...

DATOS:

Mujer, 5K

Tiempo de la prueba: 76min

Intensidad de trabajo: 60-80%*

TEST

ANTES

DESPUÉS

1. PRO

-

5

2. LÍQUIDOS

1.02

1.025

3. GRASAS

5

160

COMIDA PREVIA: mezcla de carbohidratos de “lenta digestión con rápida digestión” y moderado en proteínas que puedan ser usadas rápidamente por los músculos.

ELECTROLITOS (NO BEBIDA DEPORTIVA COMERCIAL) Y AGUA

Curiel, V

Del test realizado completo se muestran los únicos 3 parámetros que mostraron cambios. El 1 muestra la variación en la presencia de metabolitos derivados de proteínas, la segunda refleja la falta de líquidos en organismo y la deshidratación. Y la 2 la presencia de sustancias químicas derivadas de grasa.

¿A DÓNDE LLEGAMOS CON ESTE EJEMPLO?



A concluir que en el caso de esta nadadora:

- (1) El grado de deshidratación es adecuado considerando que se compite en agua salada y no hay ingesta de líquidos durante toda la prueba.
- (2) La cantidad de elementos derivados de proteínas es aceptable, al igual que la de los derivados de grasa.
- (3) Con el consumo alimentario que tuvo la prueba se terminó bien, sin signos de deshidratación moderada a grave, sin presencia de calambres y pudiendo incrementar el ritmo en el último 30% (1500metros) de la prueba respecto al inicio.

PREGUNTAS PARA CERRAR

¿Hay algo que se pueda recomendar si al parecer la “prueba salió bien”?

POR SUPUESTO!!! Siempre es posible pasar del BIEN al ÓPTIMO y en las pruebas largas como esta y mas aún si el ejercicio fuese mayor a 90min seguro que un complemento recuperante la noche previa a la prueba y justo antes de competir le ayudaría a disminuir la grasa que elimina y por tanto optimizar su rendimiento. Todo unido a una mejor cuantificación de las cargas de nutrimentos 3 días previos.

¿Y por qué parece importante no “usar tanta grasa”?

Cuando se eleva el uso de grasa como fuente de energía en un entrenamiento o competencia, la persona puede entrar en RIESGO DE FATIGA CENTRAL, AUNQUE SUS MÚSCULOS PUEDAN TENER ENERGÍA TODAVÍA. Es el momento del entreno o competencia que dices: “puedo pero no quiero”.

**Recuerda que en nutrición
no es ¿qué como?**

**Sino:
qué, cuánto, a qué tiempo,
¿en qué forma química?**

Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com.mx>
Escríbenos: [vitalezza.nutricion@gmail.com](mailto:vitalrezza.nutricion@gmail.com)

**POR UNA DIVULGACIÓN Y
ASESORÍA RESPONSABLES...**