



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Hidratació i equilibri de líquids

Prof. Marco Malaguti

Dept. For Life Quality Studies – University of Bologna



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

La hidratació forma part de l'entrenament



La hidratació forma part de la preparació:

Només una tarda a l'escola sense beure és suficient per comprometre la concentració, la resistència i la recuperació.

Quan la pèrdua de líquid no es compensa durant l'entrenament:

- Els temps de reacció s'alenteixen
- Els músculs i el cor es cansen abans
- Augmenta el risc de mals de cap i pèrdua de concentració

Un atleta ben hidratat és sempre un atleta més eficient.

Com funciona l'equilibri de fluids al cos



Suor, calor i equilibri de fluids:

La temperatura de les gallines puja — durant l'activitat física, en calor o en un gimnàs concorregut — augmenta la suor per dispersar la calor.

La suor no és només aigua, sinó també sals minerals.

Si un jove no beu prou durant el dia, arriba a l'entrenament ja en dèficit. L'organisme prioritza llavors les funcions vitals per sobre del rendiment.

Visió clau:

El que es beu en les hores anteriors és tan important com el que es beu durant l'activitat mateixa.

Signes de deshidratació: Què passa durant l'activitat

La deshidratació s'acumula gradualment:

Senyals primerencs:

- Dificultat per concentrar-se, sensació de fatiga primerenca
- Rampes, set intensa, pell enrogida, mal de cap.

Què pot notar un entrenador:

- Menys reactivitat i errors tècnics en situacions senzilles
- Recuperació més lenta durant els minuts de descans

Una comprovació senzilla:

- L'orina fosca gairebé sempre indica un dèficit significatiu de líquids.



Distribuir líquids al llarg del dia

No esperis a la set:

La set és un senyal retardat: arriba quan el cos ja està en dèficit. La hidratació efectiva ha de començar en les hores prèvies a l'entrenament.

El que es beu en les hores anteriors és tan important com el que es beu durant l'activitat.



Abans

Beu regularment en petits
glops al llarg del dia

Durant

Petits glops freqüents a
interval·ls regulars (si > 1
hora)

Després

Reintegra els fluids
perduts — fins i tot un got
ajuda a la recuperació

Aigua o begudes esportives?



L'aigua és la base:

En la majoria dels casos, l'aigua és més que suficient durant l'entrenament i l'activitat diària.

Les begudes esportives només poden ser útils en casos específics:

- Entrenament molt intens que dura més de 90 minuts
- Activitat sota calor extrema
- Tornejos amb partits molt ajustats

S'utilitzen indiscriminadament, les begudes esportives introdueixen sucres innecessaris i creen mals hàbits. Avalua segons el context — no com una elecció automàtica.

El paper de l'entrenador: Construint una cultura d'hidratació

Construir una cultura d'hidratació:

Un entrenador pot crear un entorn que fomenti el beure regularment:

- Un recordatori abans de l'entrenament
- Una pausa estructurada per beure aigua durant la sessió
- Exemple personal de portar sempre una ampolla d'aigua
- Ensenyar als atletes que l'orina fosca indica deshidratació

Estigueu atents a:

- Atletes que mai beuen durant una sessió
- Els que arriben ja estan fatigats o mostren signes recurrents de deshidratació

