

Guía de la ITF

sobre la Gestión del Calor en el Tenis.



RCTB·1899



Jugar al tenis en condiciones de calor intenso puede comprometer el rendimiento físico y aumentar el riesgo de deshidratación, calambres musculares, agotamiento por calor y, en casos graves, golpe de calor. La mejor estrategia es la prevención, mediante una correcta hidratación, alimentación, aclimatación y aplicación de medidas de enfriamiento.

01. Hidratación

Antes del partido

Beber líquidos de manera regular durante los días previos.

Comprobar que la orina sea de color claro (indicador de una buena hidratación).

Al levantarse, beber entre 350 y 450 ml de agua.

Entre 1 y 1,5 horas antes del partido:
/ 350-600 ml de agua o bebida con electrolitos.

// Aumentar ligeramente la ingesta de sal, especialmente si se suda mucho.

Unos 10 minutos antes de comenzar, beber aproximadamente 250 ml de agua.

Durante el partido

Beber en cada cambio de lado.

Objetivo aproximado:
/ 1 litro de bebida isotónica.

// 0,5 litros de agua.

/// Total: 1-1,5 litros por hora, según las necesidades individuales.

Evitar las bebidas con gas.

Después del partido

Rehidratarse inmediatamente.

Recuperar aproximadamente 1-1,3 litros de líquido por cada kilogramo de peso perdido durante el partido.

Continuar consumiendo bebidas con electrolitos para facilitar la recuperación.



02. Alimentación

Antes del partido

2-4 horas antes:
/ Comer alimentos ricos en hidratos de carbono.
// Proteína moderada.
/// Bajo contenido en grasa.

30-60 minutos antes:
/ Pequeño refrigerio fácil de digerir.
// Ejemplos: fruta, geles, barritas energéticas.

Durante el partido

Consumir aproximadamente 30-60g de hidratos de carbono cada hora.

Alimentos recomendados:
/ Bebidas deportivas, geles, gominolas deportivas, fruta.

Después del partido

En los primeros 30 minutos:
/ Refrigerio rico en hidratos de carbono, proteína moderada, bajo en grasa.

Antes de dos horas:
// Comida completa para favorecer la recuperación.

03. Estrategias de enfriamiento

Antes del partido

Permanecer en espacios climatizados siempre que sea posible.

Si no los hay, buscar zonas de sombra.

Unos 60 minutos antes:
/ Aplicar hielo o toallas frías durante unos 15 minutos.

Unos 30 minutos antes:
/ Ducha fría de 5 minutos.

Vestir ropa clara, transpirable y técnica.

Durante el partido

Utilizar sombrilla durante los descansos.

Aplicar toallas frías sobre:
/ Cuello, piernas.

Aplicar hielo en:
/ Axilas, ingles.

Cambiar la ropa y los calcetines si están muy mojados.

Después del partido

Refrescarse en un espacio climatizado.

Darse una ducha fría durante 5-10 minutos.

04. Descanso de 10 minutos entre sets (cuando siga siendo aplicable)

Si el reglamento permite un descanso amplio, aprovecharlo para:
/ Iniciar el enfriamiento inmediatamente.
// Cambiarse la ropa mojada.
/// Aplicar hielo o toallas frías.
//// Beber líquidos fríos con electrolitos.



05. Aclimatación al calor

El organismo necesita varios días para adaptarse a temperaturas elevadas.

La ITF recomienda:

- / Llegar con antelación al lugar de la competición.
 - // Entrenar progresivamente en condiciones de calor.
 - /// Aumentar de forma gradual la duración y la intensidad de los entrenamientos.
 - //// Mantener una buena hidratación y reposición de sales minerales.
 - ///// Reducir el volumen de entrenamiento los días previos a la competición, manteniendo la intensidad.
-

06. Recomendaciones adicionales

- / Evitar un consumo excesivo de cafeína.
 - // Las bebidas deportivas deben acompañarse de agua.
 - /// Los zumos comerciales y refrescos tienen demasiada azúcar; no son ideales durante el partido.
 - //// Los alimentos sólidos ricos en proteína no son recomendables durante el juego.
 - ///// Es útil controlar el peso antes y después de los entrenamientos y partidos para estimar la pérdida de líquidos.
 - ///// Llevar un registro personal de hidratación puede ayudar a individualizar las necesidades.
-



Real Club de Tenis Barcelona - 1899
Bosch i Gimpera, 5-13. 08034 Barcelona
www.rctb1899.es

