

AYUDAS ERGOGÉNICAS EN LA COMPETICIÓN

Cuadernos Técnicos Monográficos N° 10

ELOI MORAGUES PAÑELLA

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad de Barcelona)

Master en Alto Rendimiento Deportivo (Comité Olímpico Español)

Posgrado en Readaptación al esfuerzo (Universidad Ramon LLull)

Entrenador Superior de Natación y Triatlón

Las ayudas ergogénicas son aquellas sustancias o métodos que ayudan al deportista a retrasar lo máximo posible la aparición de la fatiga. Por tanto, es muy importante que el triatleta conozca todas aquellas medidas o medios que puede utilizar antes, durante y después de la competición para garantizar su rendimiento.

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN SPRINT Y OLÍMPICO		
FASES	CARACTERÍSTICAS	
Última comida 3-4 horas antes	Hidratación	Beber 0,5 – 1 litro de agua con Sales Minerales e HC.
	Alimentación	<p>OPCIONES ALTAS EN HC Y BAJAS EN GRASAS : (60-90 gr. HC)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cereales (60-90gr) + leche semidesnatada (si se tolera) + 1 pieza de fruta - 100-150 gr. de Arroz con leche (desnatada) - Macedonia de frutas + iogurt de frutas desnatado - 3-4 Tostadas con mermelada o miel - 150-200gr de Patatas al horno + 60-80 gr. de pollo o pavo - 150- 200 gr. de pasta + 60-80 gr. de pollo o pavo.
Calentamiento	Hidratación	<ul style="list-style-type: none"> - Beber 0,5 litros de agua con Sales Minerales + HC (6-8% d'HC de concentración, equivale a unos 30-40 gramos por 0,5 litros) - Temperatura del líquido entre 6-12º centígrados.
	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre un gel o barreta energètica 10-15' abans de la competició amb 15-20 gr. de HC. - CAFEÏNA: 1 hora abans de la prova. (150 mlgr.)
	Enfriamiento	<ul style="list-style-type: none"> - En días de calor, ducha de agua fría antes de la competición para disminuir la temperatura corporal.
Bicicleta	Hidratación	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratarse cada 10-15 minutos en pequeñas dosis de 200-250 ml. - Alternar entre agua y Bebida energética. - La concentración de Hidratos de Carbono tiene que ser del 6-8%. - Concentración de Sodio (10-20 mlgr / litro) (media cucharita de sal) - Temperatura del líquido entre 6-12º centígrados.
	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar un gel al inicio de la bici y cada 30'.con 20-25 gr. de glucosa. - Concentración de proteínas (relación de 4:1 respecto los HC, 4-6 gr. de proteínas por gel o barrita)
	Enfriamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Mojar-se la cabeza y el cuerpo en días de calor
Carrera a pie	Hidratación	<ul style="list-style-type: none"> - Beber en los avituallamientos pequeñas dosis de bebida energética y agua
	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar un gel o barrita al inicio del segmento y cada 30'.con 20-25 gr. de glucosa. - Concentración de proteínas (relación de 4:1 respecto los HC, 4-6 gr. de proteínas por gel o barrita) - EN EL TRIATLÓN SPRINT NO HACE FALTA TOMAR GEL.
	Vestimenta	<ul style="list-style-type: none"> - Gorra blanca para evitar el sol directo en la cabeza
	Enfriamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Mojar-se la gorra, la cabeza y el cuerpo en días de calor en los avituallamientos.

NOTA IMPORTANTE: *El día de la competición no se realizan pruebas, todo se debe haber practicado durante las sesiones de entrenamient*

MODELO DE COMIDA DURANTE LA SEMANA DE COMPETICIÓN

La semana previa a la competición es muy importante una buena alimentación e hidratación para llegar con los depósitos energéticos del organismo muy llenos y bien hidratados. Aquí os damos una propuesta para la semana de competición

Días Comidas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Competición
Desayuno	Tazón de cereales, Vaso de leche desnatada, 1 Fruta	Tazón de cereales, Vaso de leche desnatada, 1 Fruta	Tazón de cereales, Vaso de leche desnatada, 1 Fruta	Tazón de cereales, Vaso de leche desnatada, 1 Fruta, tostadas con mermelada o pavo	Tazón de cereales, Vaso de leche desnatada, 1 Fruta, 2 tostadas con mermelada, o jamón york	Tazón de cereales, Vaso de leche desnatada, 1 Fruta, 2 tostadas con pavo	2 Tazones de cereales, Zumo de frutas 1 Fruta, 2 tostadas con mermelada o jamón york
Media Mañana	Sándwich de pavo o fruta	Sándwich vegetal o fruta	Sándwich de atún o fruta	Sándwich de jamón o 2 piezas de fruta	Sándwich de pavo o 2 piezas fruta	Sándwich de pavo o 2 piezas frutas	COMPETICIÓN
Almuerzo	lentejas, carne, 1 fruta	Ensalada de garbanzos, carne y fruta	Ensalada variada, carne, patata, fruta	Ensalada de legumbre, pasta, carne, fruta	Pasta, 2 rebanadas de pan integral, ensalada, tortilla, fruta	Arroz, ensalada, carne, fruta	Puré de patata +Carne 2 rebanadas de pan integ. Macedonia de fruta
Merienda	2 piezas de Fruta	Yogurt desn., 3-4 galletas integrales	2 piezas de Fruta	Yogurt desnatado, 3-4 galletas integrales	Fruta zumo de frutas Bebida isotónica	Vaso de zumo 3-4 galletas integ. Bebida isotónica	Sándwich de pavo, 1 fruta, 1 vaso zumo
Cena	Ensalada variada, pescado	Verdura, pescado	Verdura, tortilla, macedonia de frutas	Ensalada de arroz, pescado, fruta	Ensalada, puré de patata, pescado, fruta	Ensalada de pasta, pan blanco, pescado, Macedonia	Ensalada de pasta Tortilla Yogur desnatado

Nota:

- Carne: Tomar 2 días carne roja y 4 días carne blanca (carne roja no el día antes ni después de la competición)
- Pescado: Tomar 4 días pescado blanco y 2 días azul.
- Ensalada variada: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, maíz, queso fresco, frutos secos, remolacha, manzana, etc.
- Fruta: lo más variada posible.

No se especifican las cantidades exactas porque éstas dependen del peso del deportista. Las cantidades de Hidratos de carbono los 3 días previos a la competición deben ser de 7-10 gramos por kg de peso corporal por día. Hay que saber la tolerancia y la asimilación del deportista a éstas cantidades.