

La importancia de una correcta Hidratación.

Juanjo Hernández

Nuestro organismo es, en un tanto por ciento muy elevado, agua. Agua que renovamos aproximadamente cada seis semanas con dependencia directa del ejercicio cotidiano que realizamos, es por ello que dedicar unos minutos a hablar del concepto “Correcta Hidratación” no está de más.



En nuestro deporte, cada una de las modalidades que se practican cuenta con una idiosincrasia propia y elementos en común en materia de **HIDRATACIÓN**. Si bien en las competiciones al aire libre, los arqueros deben prevenir las características propias de la zona: humedad, las exposiciones al sol y del denominado golpe de calor, en los recorridos de Bosque y Tiro de campo el movimiento a través de los diferentes recorridos se realiza un ejercicio suave aunque discontinuo. Aunque en todas, la importancia de una correcta hidratación sea cuanto menos imprescindible.

Es un error muy común entre los tiradores

no experimentados, ser precavidos con respecto a una buena hidratación o cuanto menos adecuada.

La hidratación debe siempre realizarse acorde con los parámetros de las condiciones atmosféricas de la zona en la que se va a practicar el tiro con arco, ya que no es necesaria la misma hidratación en un arquero que realiza una competición en Asturias con calor y una humedad relativa bastante alta que otro que realice la misma competición en



Jaén con el mismo calor pero con una humedad relativa muy baja. Tampoco debemos olvidar que no es lo mismo el ejercicio que realiza un arquero en una tirada FITA que el mismo arquero en un recorrido de Bosque o en Tiro de Campo.

Son muchas las preguntas sobre hidratación que no encuentran una respuesta correcta, ya sea por contar cada uno su propia experiencia o por realizar lo que ha escuchado alguna vez a alguien que dijo que..... o simplemente es un tema que no nos preocupa en absoluto, en una competición bebo agua o un refresco cuando tengo sed y con eso me basta, algo que obviamente es un error.



Veamos una serie de cuestiones imprescindibles a tener presente a la hora de la correcta hidratación y los problemas que pueden surgir no realizándola.

Cuando en una competición tenemos sed, cuando tenemos esa sensación, ya es tarde. En efecto cuando tenemos esa sensación de sed ya hemos perdido una cantidad importante de agua y sales minerales. Una pérdida que nos costará bastante caro recuperar ya que, de seguir en la

competición, continuaremos gastando la reserva de líquidos y sales con las que contamos y la ingestión de líquidos será insuficiente para el desgaste

realizado en la competición, por lo que arrastraremos esa carencia de sales y líquidos durante toda la competición.

Para paliar este arranque de ésta carencia es muy conveniente realizar una acción que por sí sólo puede parecer incongruente cual es: “beber agua, sin tener sed”.

En efecto es muy recomendable que, sobre todo en las 24 horas previas a una competición, se beba una cantidad adecuada de líquido en relación a las condiciones atmosféricas: calor y humedad, que vamos a encontrar en el lugar de la competición. Esto preparará a nuestro organismo para afrontar, con las necesarias garantías, la primera pérdida de líquidos y sales minerales por el ejercicio de la competición, y hará que la ingestión de líquidos durante la misma sirva para que aumenten nuestras reservas, no para reparar una pérdida crítica de las mismas.

Toda vez que ha comenzado una sesión de entrenamiento o una competición que se va a prolongar



más allá de hora y media o dos horas, tal y como es nuestro caso, nuestro organismo necesita la aportación de, no sólo de líquidos, sino también de alimento regularmente. Una frecuencia de entre quince y veinte minutos, siempre atendiendo a los parámetros de humedad y calor a los que hemos hecho referencia anteriormente, sería suficiente.

El arquero debe beber agua antes y durante una competición ya que lo contrario es un error que conduce a empeorar el rendimiento físico incluso aunque, sólo se esté ligeramente deshidratado. La deshidratación, en cualquiera de sus grados, lleva consigo además una bajada de defensas frente al temido “golpe de calor”, mareos y náuseas.

Es fácil tener una noción clara, o cuanto menos cercana, de nuestro grado de hidratación, cualquier arquero puede hacerlo con tan sólo observar la frecuencia de sus micciones, o sea, las ganas de ir al servicio para algo que no sea ver que guapos estamos en un espejo, y el color y volumen de su orina. Las micciones muy espaciadas, con un volumen pequeño de orina y de color

oscuro, puede ser un signo de deshidratación, por el contrario una orina clara con micciones más regulares nos indica un estado de hidratación normalizado.

Aun no siendo tan importante como la hidratación previa o la que debemos realizar durante el ejercicio, después de una competición, o en el descanso de la misma o de un largo entrenamiento, la recuperación de líquido después es crucial ya que representa la hidratación antes de la siguiente competición. Este último paso en la correcta hidratación es quizás el que todos realizan, aunque no de forma correcta, ya que al final de la competición o en el descanso de la misma, tenemos sed, necesitamos reponer líquidos, el problema es que no pensamos en lo que he comentado unas líneas más arriba, en que es la hidratación del siguiente periodo de la competición.



Sí debemos hacer una pausa en una de las preguntas más comunes, ¿el agua que debe beber en una competición, debe ser fría o del tiempo? ¿Cuánta agua debo beber? Debemos tener siempre presente que el agua que bebamos después de una competición no debe ser fría. Cuanto más natural sea el agua, sobre todo la de los primeros tragos que demos mejor. Tras ellos, y una vez saciada la primera etapa de la sed, la etapa en la que la necesidad de líquido es acuciante, el agua más fresca si es así nuestro gusto, eso sí NUNCA agua con hielo o muy fría después de un ejercicio en el que hubiéramos sudado mucho.

Y con respecto a la cantidad de agua aunque, si tiene más sed, tiene que beber, además, agua sola, y beber toda la que le "pida el cuerpo", con moderación y espaciadamente.

Dado que en este artículo estamos hablando del concepto hidratación, no cabe hablar de la alimentación, pero sí añadir unos conceptos básicos que ayuden a la hidratación, tales como: Olvidarse de la importancia de los hidratos de carbono en la alimentación precompetitiva y, sin embargo, "no olvidarse" de tomar un suplemento de aminoácidos ramificados pensando que con ello se previene la fatiga y se va a mejorar el rendimiento físico. Comenzar una sesión de entrenamiento, competición o recorrido en ayunas. Teniendo en cuenta que el arquero, al acabar un ejercicio físico de estas características en general

tiene sed, es fundamental que aproveche su rehidratación para incluir hidratos de carbono, siguiendo la pauta que ya hemos apuntado.



Como comprenderéis, el concepto de hidratación es mucho más amplio que el de las escasas líneas que hemos dedicado a ello, pero he tratado de daros una serie de pequeñas pautas a seguir y debemos tener claro que en definitiva la clave tras una competición es recuperar las reservas corporales de glucógeno y prehidratarse.

En otra ocasión hablaremos de una correcta alimentación, y otro de la misma importancia, cual es el de cómo alcanzar un sueño reparador que nos predisponga descansados a un día de competición.



No me gustaría acabar sin hacer una reflexión sobre el mal gasto del agua en las competiciones, y realizar como deportistas que somos, una reflexión sobre el problema de todos los organizadores de un evento de tiro con arco, sea cual sea este. Desde la organización de una prueba de tiro con arco, se proporciona agua a los arqueros y arqueras que participan en la misma.

Algo que, por cierto, resulta un auténtico quebradero de cabeza para la organización, ya que o está muy lejos de los arqueros, o está caliente, o está muy fría, o o se da un pequeño trago y se tira el resto, y se vuelve a por otra botella, o se llevan botellines para todos los amigos, con lo que se dejan menos botellines a disposición del resto de los arqueros, de estos se utilizan la mitad y el resto como están calientes se dejan en cualquier parte y un largo etcétera.

Como gran muestra de la mala utilización del abastecimiento de agua comentaros que en el Mundial Madrid 2005 en la mañana del primer día de competición los participantes acabaron con un camión de botellines de agua, algo que se dice muy pronto, un camión y sólo por la mañana. Claro está cuando preguntas a los voluntarios que como han acabado con las previsiones de un día y medio de competición en una sola mañana, te indican que los entrenadores y los arqueros se llevaban las cajas de agua antes de que los voluntarios las colocasen en las neveras, incluso a espaldas de los mismos directamente de los carros de reparto.

Así pues, disfrutar del deporte que nos une y gracias por vuestro tiempo y hasta la próxima cita.

Juanjo Hernández

