

# Guía de la ITF

sobre la Gestión de la Calor al Tennis.



RCTB·1899



**Jugar a tennis en condicions de calor intensa pot comprometre el rendiment físic i augmentar el risc de deshidratació, rampes musculars, esgotament per calor i, en casos greus, cop de calor. La millor estratègia és la prevenció, mitjançant una correcta hidratació, alimentació, aclimatació i aplicació de mesures de refredament.**

## 01. Hidratació

### Abans del partit

Beure líquids de manera regular durant els dies previs.

Comprovar que l'orina sigui de color clar (indicador d'una bona hidratació).

En llevar-se, beure entre 350 i 450 ml d'aigua.

Entre 1 i 1,5 hores abans del partit:  
/ 350-600 ml d'aigua o beguda amb electròlits.

// Augmentar lleugerament la ingesta de sal, especialment si es sua molt.

Uns 10 minuts abans de començar, beure aproximadament 250 ml d'aigua.

### Durant el partit

Beure a cada canvi de costat.

Objectiu aproximat:  
/ 1 litre de beguda isotònica  
// 0,5 litres d'aigua  
/// Total: 1-1,5 litres per hora, segons les necessitats individuals.

Evitar les begudes amb gas.

### Després del partit

Rehidratar-se immediatament.

Recuperar aproximadament 1-1,3 litres de líquid per cada quilogram de pes perdut durant el partit.

Continuar consumint begudes amb electròlits per facilitar la recuperació.



## 02. Alimentació

### Abans del partit

2-4 hores abans:  
/ Menjar ric en hidrats de carboni.  
// Proteïna moderada.  
/// Baix contingut en greix.

30-60 minuts abans:  
/ Petit refrigeri fàcil de digerir.  
// Exemples: Fruita, gels, barretes energètiques.

### Durant el partit

Consumir aproximadament 30-60 g d'hidrats de carboni cada hora.

Aliments recomanats:  
/ begudes esportives, gels, gominols esportives, fruita.

### Després del partit

En els primers 30 minuts:  
/ Refrigeri ric en hidrats de carboni, proteïna moderada, baix en greix.

Abans de dues hores:  
// àpat complet per afavorir la recuperació.

## 03. Estratègies de refredament

### Abans del partit

Romandre en espais climatitzats sempre que sigui possible.

Si no n'hi ha, buscar zones d'ombra.

Uns 60 minuts abans:  
/ Aplicar gel o tovalloles fredes durant uns 15 minuts.

Uns 30 minuts abans:  
/ Dutxa freda de 5 minuts.

Vestir roba clara, transpirable, tècnica.

### Durant el partit

Utilitzar para-sol durant els descansos.

Aplicar tovalloles fredes sobre:  
/ Coll, cames.

Aplicar gel a:  
/ Aixelles, engonals.

Canviar la roba i els mitjons si estan molt mullats.

### Després del partit

Refredar-se en un espai climatitzat.

Fer una dutxa freda durant 5-10 minuts.

## 04. Descans de 10 minuts entre sets (quan sigui aplicable)

Si el reglament permet un descans ampliat cal aprofitar-lo per:  
/ Iniciar el refredament immediatament.  
// Canviar-se la roba mullada.  
/// Aplicar gel o tovalloles fredes.  
//// Beure líquids freds amb electròlits.





## 05. Aclimatació a la calor

L'organisme necessita diversos dies per adaptar-se a temperatures elevades.

La ITF recomana:

- / Arribar amb antelació al lloc de la competició;
  - // Entrenar progressivament en condicions de calor;
  - /// Augmentar de forma gradual la durada i la intensitat dels entrenaments;
  - //// Mantenir una bona hidratació i reposició de sals minerals;
  - ///// Reduir el volum d'entrenament els dies previs a la competició, mantenint la intensitat.
- 

## 06. Recomanacions addicionals

- / Evitar un consum excessiu de cafeïna.
  - // Les begudes esportives s'han d'acompanyar d'aigua.
  - /// Els sucres comercials i refrescos tenen massa sucre; no són ideals durant el partit.
  - //// Els aliments sòlids rics en proteïna no són recomanables durant el joc.
  - ///// És útil controlar el pes abans i després dels entrenaments i partits per estimar la pèrdua de líquids.
  - //////// Portar un registre personal d'hidratació pot ajudar a individualitzar les necessitats.
- 



Real Club de Tennis Barcelona - 1899  
Bosch i Gimpera, 5-13. 08034 Barcelona  
[www.rctb1899.es](http://www.rctb1899.es)

