

UNIDAD IV EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICODEPORTIVO.

GASTO ENERGETICO

ES UNA INGESTA CALÓRICA ADECUADA QUE PERMITA SOSTENER EL GASTO ENERGÉTICO Y MANTENER LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA MASA MUSCULAR Y LA SALUD GLOBAL.



RENDIMIENTO

ACCIÓN MOTRIZ, CUYAS REGLAS FIJA LA INSTITUCIÓN DEPORTIVA, QUE PERMITE AL SUJETO EXPRESAR SUS POTENCIALIDADES FÍSICAS Y MENTALES

RESERVA DE GLUCOGENO

RESERVAS DE GLUCÓGENO SUCEDE DENTRO DE LAS 24 H SIGUIENTES AL ENTRENAMIENTO MEDIANTE EL CONSUMO DE GRANDES CANTIDADES DE HIDRATOS DE CARBONO Y EL CESE DE CUALQUIER ACTIVIDAD QUE PUEDA AGOTAR EL GLUCÓGENO



APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

MANTENER EN LO POSIBLE EL NIVEL DE PRESTACIÓN DEPORTIVA, QUE MINIMIZA LAS MANIFESTACIONES OBJETIVAS Y SUBJETIVAS DE LA FATIGA Y QUE NO PONE EN PELIGRO LA SALUD DEL DEPORTISTA

UNIDAD IV EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICODEPORTIVO.

RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

LA HEMÓLISIS IMPACTO DEL PIE, LA PÉRDIDA EN EL SUDOR O VÍA ORINA Y HECES. POR ESO, LOS ATLETAS PODRÍAN REQUERIR INGESTAS DE HIERRO MAYORES A LAS RECOMENDADAS.



INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

ESTOS NUTRIENTES SE OBTENDRÍAN MEJOR A TRAVÉS DEL CONSUMO DE UNA DIETA EQUILIBRADA

DOPING

MEDIDA QUE PRETENDE MODIFICAR, DE UN MODO NO FISIOLÓGICO, LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO MENTAL O FÍSICO DE UN DEPORTISTA, ASÍ COMO ELIMINAR, SIN JUSTIFICACIÓN MÉDICA, UNA ENFERMEDAD O LESIÓN



LESIONES EN ATLETAS

REFIERE A LOS TIPOS DE LESIONES QUE OCURREN CON MAYOR FRECUENCIA DURANTE LOS DEPORTES O EL EJERCICIO, COMO ESGUINCES, TORCEDURAS Y FRACTURAS POR ESTRES