



Viajes a los torneos: Consejos para entrenadores y jugadores.

Babette Pluim, Claudia Smit, Dorian Driessen, Sandy Oskam y Charlotte van der Heijden.

KNLTB, Países Bajos.

RESUMEN

Este artículo proporciona consejos prácticos dirigidos a los entrenadores y jugadores jóvenes que viajan por el mundo jugando torneos internacionales. La fase de preparación requiere varias acciones y medidas como la búsqueda de alojamiento, las vacunas y la medicación. Al llegar al destino, tanto entrenadores como jugadores, deben aclimatarse, tener en cuenta los diferentes hábitos locales y la seguridad.

Palabras clave: Viajando, Juniors, Torneos internacionales.

Recibido: 21 de Enero de 2013

Aceptado: 5 de Marzo de 2013

Autor correspondiente: Babette Pluim, KNLTB, Países Bajos.

Email: bpluim@euronet.nl

INTRODUCCIÓN

Un tenista de alto nivel debe viajar regularmente al extranjero. Viajará a muchos países, en diferentes partes del mundo y con frecuencia deberá atravesar diferentes zonas horarias. Podrá jugar diferentes torneos dependiendo de su edad y nivel (ver tabla de los diferentes torneos). Independientemente del tipo de torneos que se juegue, es fundamental realizar una buena y extensiva preparación.

PREPARACIÓN

Para entrar a un país, es necesario contar con la documentación de identificación válida (ej. pasaporte). Además, algunos países requieren visa. El sitio de internet (www.cibt.nl) menciona los países que requieren visa. En general, para obtener una visa es necesario tener: pasaporte, una foto de pasaporte y documentos de seguro. La visa se puede obtener mediante una agencia de viajes o, directamente, en la embajada del país. Para algunos países es posible solicitar la visa en línea. Debido a los tiempos que implica procesar una visa, es conveniente solicitar un pasaporte extra. Esto permite al jugador dejar un pasaporte en la embajada y viajar con el otro a los torneos en el extranjero.

Además, es sensato tener una buena cobertura de seguros. Se aconseja un seguro de viajes con cobertura mundial para estar siempre protegido y además suele ser menos costoso. Para los tenistas se recomienda un seguro de salud con fisioterapia extra.

SALUD

Cuando se está en el extranjero, no siempre es posible continuar con los mismos patrones de alimentación y bebida. Esto no es un problema en sí, pero se recomienda una alimentación saludable y nutritiva similar a la que se consume en casa. Es decir, una dieta rica en hidratos de carbono, con suficiente cantidad de proteínas y líquidos y no demasiadas grasas.

Cuando se necesitan medicamentos, es conveniente tener en cuenta las necesidades y opciones propias antes de comenzar el viaje. Hay que llevar todos los medicamentos para cubrir todo el viaje y tener la medicación esencial en el equipaje de mano y no en el que se va a facturar. En cuanto a la primera, existe un límite, la limitación de 100 ml. de líquidos para viajar en avión, pero que no se aplica a la medicación necesaria durante el vuelo, pero sí a aquella que se va a utilizar en el punto de destino.

La disponibilidad de conseguir medicación en el extranjero varía según los países. En algunos casos puede ser necesario tener una receta del país de origen y en otros se puede comprar libremente en la farmacia.

TORNEOS DE LA ITF	TORNEOS DE TENIS EUROPA	TORNEOS DE LA ATP/ WTA
Juniors ITF Puedes encontrar los torneos junior en www.itftennis.com/juniors .	Tenis Europa para menores de 12, 14 y 16.	Varones: Torneos de la ATP, challengers y futures.
Varones ITF Los torneos de varones de la ITF se encuentran en www.itftennis.com/mens . Aquí también se puede encontrar la hoja de datos, los resultados y la información de los jugadores.	Copas de verano / Copas de invierno.	Mujeres: \$ torneos, torneos WTA, challengers y futures.
Mujeres ITF Las hojas de datos, los resultados y la información de los torneos de las jugadoras se encuentran en www.itftennis.com/womens .	Las Copas de Verano para menores de 12 años (Challenge para Países de Tenis Europa por HEAD).	
Copa Davis Junior y Fed Cup.	Campeonatos (Individuales) Europeos.	
Competición Mundial de Tenis Junior para menores de 14 .		
Para inscribirse en estos torneos se necesita usuario e IPIN de Tenis Europa.	Para inscribirse en estos torneos se necesita un usuario e IPIN de Tenis Europa.	Para inscribirse en estos torneos se necesita un usuario e IPIN de ATP para la zona de jugadores.

Table 1. Tipos de torneos.

Además, puede ser que la misma medicación tenga el mismo nombre pero diferentes componentes en diferentes países (hasta puede contener sustancias ilegales), por lo tanto, se debe tener sumo cuidado al comprar medicación en el extranjero y siempre se debe consultar al médico del torneo.

Otro aspecto de la preparación es la verificación de las vacunas requeridas para entrar al país de destino. El jugador debe verificar por lo menos seis semanas antes si necesita alguna vacuna y si las vacunas previas están aún vigentes.

EL VIAJE

Cualquiera que sea el medio de transporte, - avión, autobús o tren- implica largas esperas, mal dormir y comida no habitual. Como se alterarán los hábitos alimentarios y se consumirán diferentes productos en diferentes momentos, se recomienda en la medida posible, mantener los horarios regulares para el desayuno, almuerzo y cena. Se debe llevar algo ligero para

comer y solicitar alimentos bajos en grasas a la línea aérea para consumir suficientes hidratos de carbono durante el viaje. Durante el vuelo, se suele perder relativamente mucha agua. Por lo tanto, los jugadores necesitan beber más (agua, jugos, limonada o bebidas deportivas). Un viaje largo implica estar sentado durante mucho tiempo. Esto puede producir rigidez de piernas, calambres, acumulación de líquido en los pies y constiparse. Para reducir o prevenir estos síntomas, es conveniente estacionar el auto, ponerse de pie bajar, caminar un momento, estirar las piernas o hacer algunos ejercicios de estiramiento sencillos según el medio de transporte utilizado.



En el punto de destino

Cuando uno llega tras un largo viaje no es aconsejable comer e irse inmediatamente a la cama. Se debe tener en cuenta cuándo comer y qué comer y es importante elegir conscientemente. Además, irse a la cama inmediatamente al llegar puede alargar el tiempo de recuperación del viaje.

Se recomienda recuperar el ritmo propio lo antes posible y adaptarse a la hora del país. Por ejemplo, elegir horarios fijos para comer a partir del primer día y tratar de mantenerlos. Esto evita las alteraciones metabólicas y los aumentos o pérdidas de peso innecesarios. Además de tener en cuenta la nutrición y los horarios correctos, es importante beber suficiente cantidad de líquidos, especialmente en países con temperaturas elevadas. Cuanto más calor hace, el cuerpo pierde más líquido y más se debe beber.

“Jetlag”

Cuando se pasa por diferentes zonas horarias en corto tiempo se corre el riesgo de sufrir “jetlag”. El “jetlag” es una perturbación del ritmo sueño-vigilia que es regulado por el reloj biológico del cerebro (ajustado por la luz del día). Las horas en la que uno come son de suma importancia. Además, la melatonina, la hormona del sueño, juega un rol importante pues se produce en el cerebro cuando oscurece y desaparece con la luz del día. El “jetlag” tiene una incidencia negativa en el humor y en el rendimiento.

Síntomas del "jetlag"

- Cansancio, que puede durar hasta cinco días.
- Menor energía y concentración.
- Alteraciones del sueño.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida de apetito.
- Problemas estomacales e intestinales.
- La potencia muscular, la flexibilidad y la coordinación suelen verse negativamente afectadas por el "jetlag". Además, la absorción de glucosa es menos eficiente, e incide negativamente en la resistencia.

Medidas preventivas para el "jetlag":

- Viajar bien descansado.
- Cuando se viaja hacia el Este, es conveniente levantarse y acostarse más temprano un par de días antes. Cuando se viaja hacia el Oeste, levantarse y acostarse más tarde desde dos días antes (el "jetlag" es más común en los viajes hacia el Este).
- Antes de partir, cambiar el reloj según la hora de destino.
- Al llegar a destino, tomar el ritmo local lo antes posible y acostarse a las horas normales para uno.

Diarrea del viajero

En los viajes a Sudamérica, África, Medio Oriente o Asia existe el riesgo de contraer la diarrea del viajero. Cerca de un tercio de quienes viajan a esos lugares del mundo tienden a contraer esta enfermedad producida por el consumo de productos contaminados con una bacteria o virus. Lamentablemente no se puede reconocer un alimento contaminado: su apariencia y olor son normales y saben bien. El té y el café calientes, el agua hervida, la sopa, el pan, la manteca, la soda embotellada, las frutas que se pueden pelar, toda la comida que sea cocinada y servida inmediatamente, los productos enlatados y el pan fresco son considerados seguros.

La diarrea del viajero suele contraerse durante la primera semana de estadía. Los síntomas más comunes son diarrea, calambres, hinchazón, fiebre, náuseas y "sensación de malestar". Es importante descansar mucho e ingerir suficiente cantidad de líquidos. El agua mineral, el té liviano, las sopas y caldos y la terapia de rehidratación oral son convenientes. Se debe consultar al médico en caso de fiebre alta, si la diarrea

continúa después de una semana, o si continúa la deshidratación.

Prevención de la diarrea del viajero

- Lavarse cuidadosamente las manos después de ir al baño y antes de comer;
- No beber agua del grifo en los continentes mencionados. Tener cuidado con los cubitos de hielo;
- No beber leche;
- No comprar comida en la calle;
- No consumir verduras crudas (solamente si se lavaron con agua mineral);
- No consumir fruta que no pueda pelarse;
- No consumir carne cruda, ni aves ni pescado crudo ni huevos crudos, (yema de huevo);
- No consumir helado no envasado;
- No consumir fiambres (ensaladas, carne fría y bife cortado).



Mosquitos

Los mosquitos pueden transmitir la malaria u otras enfermedades como la meningitis japonesa (encefalitis), el dengue, la fiebre amarilla y la chikunguña. Los mosquitos que transmiten las últimas tres enfermedades pican durante el día y la noche. Por lo tanto, es necesario contar con protección 24 horas al día. Los jugadores deben llevar ropa que cubra todo su cuerpo (mangas largas y pantalones, calcetines y calzado), proteger las partes descubiertas del cuerpo (rostro, manos, tobillos) con sustancias anti-insectos y usar mosquiteros.

SEGURIDAD

Los siguientes consejos pueden resultar útiles:

- No olvidar cerrar las puertas con llave cuando se viaja en automóvil.
- Mantener las pertenencias importantes con uno (pasaporte, billetera, tarjeta de crédito) o utilizar cofres de seguridad.
- Tener cuidado con las reservas por internet, asegurarse de que el sitio sea seguro. Utilizar una segunda tarjeta de crédito con límites más bajos para hacer las reservas.
- Las llaves electrónicas de los hoteles contienen detalles personales. Por ello, es importante cuidarlas en todo momento.
- Nunca caminar por un barrio desconocido u oscuro. Es mejor que alguien del torneo vaya a buscar al jugador en el aeropuerto o estación de tren.
- Si el jugador se comporta de manera sospechosa, la organización del torneo debe estar informada.
- No mencionar información personal cuando se hable en un área pública.

CONCLUSIÓN

Es fundamental que los jugadores se preparen de forma adecuada y completa. Los puntos administrativos a tener en cuenta son la posesión de un pasaporte, las visas correctas y una buena cobertura de seguro.

Con respecto a la salud, es conveniente verificar con antelación las vacunas necesarias y tener cuidado con los medicamentos comprados en el extranjero. Consumir productos contaminados puede causar diarrea del viajero por lo que hay que ser cuidadoso con la nutrición. Además, se deben tomar medidas para prevenir las enfermedades transmitidas por mosquitos. Finalmente, tanto jugadores como entrenadores

deben mantener sus pertenencias y datos personales en lugar seguro.

REFERENCIAS

www.cibt.nl
 www.itftennis.com/juniors
 www.itftennis.com/mens
 www.itftennis.com/womens

Note

Este artículo es un fragmento del libro "tennis around the world", escrito por Babette Pluim. La ITF quiere agradecer a Youvale van Dijk por el excelente trabajo de traducción de esta publicación del holandés al inglés.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Babette Pluim, Claudia Smit, Dorian Driessen, Sandy

Oskam y Charlotte van der Heijden.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia - Texto completo de la](#)